

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
/ Т.Р. Змызгова /
З.С. Змызгова 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
«Теория и методика физической культуры и спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2022

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка):

- для очной формы обучения, утвержденным 30 августа 2022 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2022 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2022 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 30 августа 2022 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 11 зачетных единицы трудоемкости (396 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		3	4
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	128	64	64
Лекции	64	32	32
Практические занятия	64	32	32
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	268	116	152
Подготовка к экзамену	54	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	178	53	125
Подготовка курсовой работы	36	36	-
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	396	180	216

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		3	4
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	64	32	32
Лекции	32	16	16
Практические занятия	32	16	16
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	332	148	184
Подготовка к экзамену	54	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	222	85	157
Курсовая работа	36	36	-
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	396	180	216

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		6	7
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	22	6	16
Лекции	10	2	8

Практические занятия	12	4	8
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	374	174	200
Подготовка к зачету	18	18	
Подготовка к экзамену	27		27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	293	156	137
Подготовка курсовой работы	36		36
Вид промежуточной аттестации	зачет, экзамен	зачет	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	396	180	216

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТиМФКиС) (блок Б1, обязательная часть) отводится ведущая роль в решении сложной проблемы - формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Это определяется следующими обстоятельствами.

Во-первых, фундаментальным характером профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана; во-вторых, интегрирующей ролью ТиМФКиС в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Занятия по ТиМФКиС призваны обеспечить углубленное теоретическое изучение основ физической культуры и спорта, а также привить студентам умения практической реализации основных его положений в образовательных учреждениях различных типов и видов, в физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах.

Курс ТиМФКиС тесно связан с учебными дисциплинами психолого-педагогического и медико-биологического циклов, интегрируя профессионально значимую информацию в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре.

Особое место ТиМФКиС занимает в формировании у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре посредством тесного взаимодействия с дисциплинами предметного цикла.

Не менее важной является связь ТиМФКиС с педагогическими и производственными практиками, так как именно на практике реализуются теоретические и методические положения ТиМФКиС и других специальных дисциплин.

Освоение данной дисциплины является базовой основой для изучения таких дисциплин, как:

- Теория и методика обучения базовым видам спорта;
- Повышение профессионального мастерства;
- Базовые основы двигательной деятельности в избранном виде спорта;
- Тренировка и тренировочная деятельность в спорте;
- Учебная практика;
- Производственная практика

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части теоретико-методологической организации физического воспитания и тренировочно-соревновательной деятельности в образовательных учреждениях, педагогического контроля занятий физическими упражнениями с различными категориями населения

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является обучение знаниям и умениям по рациональной организации и проведению занятий физической культурой и спортом.

Задачами дисциплины являются:

- ознакомление с теоретическими основами адаптации к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение составлению типовых и индивидуальных программ физической тренировки и оздоровительных видов двигательной активности;
- овладение методикой контроля и самоконтроля за функциональным состоянием в процессе занятий физической культурой и спортом, оценка эффективности физической тренировки среди занимающихся разных возрастных групп.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

- способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
- способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);
- способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать теорию и методику обучения основным видам физических упражнений основы тренировки в избранном виде спорта (для ОПК-1, 3);

-знать основы организации и проведения спортивно-массовой и оздоровительной работы с различными группами населения (для ОПК-1, 3);

- уметь планировать уроки, другие формы, с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей (для ОПК-1, 3);

- уметь применять в профессиональной деятельности современные методы и приемы (аудио визуальные средства, тренажеры, микропроцессорную технику и др.) (для ОПК-1, 3, 16);

- владеть образной эмоциональной речью, как средством воздействия на занимающихся физической культурой и спортом использовать приемы межличностных отношений и общения в коллективе (для ОПК-1, 3);

- владеть методами и средствами проведения методической работы в области физической культуры и спорта (для ОПК-1, 3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
3 семестр			
1	Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	2	2
2	Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	2	2
3	Средства формирования физической культуры личности	6	6
4	Методы формирования физической культуры личности	6	6
5	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	3,5	4
	Рубежный контроль №1	0,5	-
6	Общая характеристика физических способностей	2	2
7	Силовые способности и методика их развития	2	2
8	Скоростные способности и методика их	2	2

	развития		
9	Координационные способности и методика их развития	2	2
10	Выносливость и методика ее развития	2	2
11	Гибкость и методика ее развития	1,5	2
	Рубежный контроль №2	0,5	-
Всего за 3 семестр:		32	32
4 семестр			
12	Формы построения занятий физическими упражнениями	4	4
13	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	8	8
14	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	3,5	4
	Рубежный контроль №1	0,5	-
15	Спорт в системе физической культуры	4	4
16	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	4
17	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	4	4
18	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	3,5	4
	Рубежный контроль №2	0,5	-
Всего за 4 семестр:		32	32
Всего:		64	64

Очно-заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции и	Практические занятия
3 семестр			
1	Средства формирования физической культуры личности	4	2
2	Методы формирования физической культуры личности	4	2
3	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	3,5	2

	Рубежный контроль №1	0,5	-
4	Общая характеристика физических способностей	4	-
5	Силовые способности и методика их развития		2
6	Скоростные способности и методика их развития		2
7	Координационные способности и методика их развития		2
8	Выносливость и методика ее развития		2
9	Гибкость и методика ее развития		1,5
	Рубежный контроль №2		0,5
Всего за 3 семестр:		16	16
4 семестр			
10	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
11	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	4	6
12	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	1,5	-
	Рубежный контроль №1	0,5	-
13	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	2
14	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	2	2
15	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	1,5	4
	Рубежный контроль №2	0,5	-
Всего за 4 семестр:		16	16
Всего		32	32

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
6 семестр			
1	Средства формирования физической культуры личности	2	

2	Методы формирования физической культуры личности	-	4
7 семестр			
3	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	2	2
4	Общая характеристика физических способностей	2	-
5	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
6	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	4
Всего:		10	12

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования

Ведущая роль курса ГиМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин, направления «физическая культура и спорт» по профилированию у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по адаптированной физической культуре. История становления общей теории физической культуры, теории спорта. Содержание понятия «физическая культура». Основные понятия: Физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, виды. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума достижению физических кондиций. Спорт как понятие.

Тема 2. Культура двигательной активности, физически активный образ жизни

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность: как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность, деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствования и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки; усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей; как элемент, в сочетании с другими факторами формирующий физическую культуру личности; как общественно и индивидуально необходимая составная часть образа жизни человека.

Тема 3. Средства формирования физической культуры личности

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физические упражнения как главные компоненты физической активности человека и основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Классификация физических упражнений. Техника двигательного действия. Виды техника, фаза техники, критерии оценки эффективности техники.

Тема 4. Методы формирования физической культуры личности

Характеристика методов в физическом воспитании. Исходные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход, методическое направление. Современные представления о классификации методов, общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Методы интегрального воздействия совмещенные, сопряженные. Структура построения практических методов. Нагрузка и отдых как компоненты процесса упражнения. Классификация нагрузок.

Тема 5. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков

Понятие «обучение в физическом воспитании». Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.

1 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного умения, его признаки. Классификация двигательных ошибок и причины их появления. Меры, способы предупреждения и исправления двигательных ошибок. Виды повторений отдельных движений и действий в целом.

2 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного умения, его признаки. Классификация двигательных ошибок и причин.

3 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного навыка, его признаки. Постепенность и неравномерность формирования навыка.

4 этап обучения применению навыков в различных условиях. Умение высшего порядка. Характерные признаки и разновидности умений высшего порядка. Виды повторений отдельных движений и действий в целом. Разрушение двигательных навыков.

Тема 6. Общая характеристика физических способностей

Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Классификация двигательных качеств, их характеристика. Общие закономерности в развитии двигательных способностей учащихся

(этапность, неравномерность, гетерохронность, обратимость, перенос физических способностей). Принципы развития физических способностей. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Тема 7. Силовые способности и методика их развития

Сила: определения понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства, методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Тема 8. Скоростные способности и методика их развития

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня быстроты.

Тема 9. Координационные способности и методика их развития

Двигательно-координационные способности (ловкость): определение понятия, формы ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития координационных способностей: задачи, средства и методы. Возрастные особенности их проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательных-координационных способностей.

Тема 10. Выносливость и методика ее развития

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомления и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Тема 11. Гибкость и методика ее развития

Гибкость: (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявления. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Тема 12. Формы построения занятий физическими упражнениями

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание и построение (структура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Тема 13. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.

Тема 14. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека

Особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования. Особенности физической культуры взрослых.

Тема 15. Спорт в системе физической культуры

Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.

Тема 16. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки

Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Основы построения спортивной тренировки. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортсмена.

Тема 17. Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки

Техническая подготовка спортсмена. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годовом циклах тренировки. Физическая подготовка: понятие о физической подготовке. Виды, задачи и средства физической подготовки в современном спорте. Тактическая подготовка. Виды, задачи и средства тактической подготовки в командных и индивидуальных спортивных дисциплинах. Психологическая подготовка к тренировкам и соревнованиям. Интеллектуальная и интегральная подготовка спортсмена.

Тема 18. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки

Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Месячное (мезоцикловое) и

недельное (микроцикловое) планирование. Значение и виды контроля в спортивной тренировке. Основные формы и организация контроля в спорте.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия/семинара	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
			3 семестр	3 семестр	6 семестр
1	Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	Виды физкультурного образования	2	-	
2	Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	Суточная двигательная активность и ее влияние на организм	2	-	
3	Средства формирования физической культуры личности	Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладные упражнения	6	2	
4	Методы формирования физической культуры личности	Методы формирования двигательных умений и навыков. Методы формирования физических способностей	6	2	2
5	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	Методы целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного разучивания двигательных действий	4	2	2
7	Общая характеристика физических способностей	Методы исследования и оценки физических способностей	2	-	
8	Силовые способности и методика их развития	Методы исследования и оценки силовых способностей	2	2	

9	Скоростные способности и методика их развития	Методы исследования и оценки быстроты	2	2	
10	Координационные способности и методика их развития	Методы исследования и оценки ловкости	2	2	
11	Выносливость и методика ее развития	Методы исследования и оценки общей и специальной выносливости	2	2	
12	Гибкость и методика ее развития	Методы исследования и оценки гибкости	2	2	
Всего за 3 семестр			32	16	4
			4 семестр	4 семестр	7 семестр
13	Формы построения занятий физическими упражнениями	Построение занятий урочного типа. Составление план-конспекта урока по физической культуре	4	2	4
14	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	Перспективное четвертное и годовое планирование занятий по физической культуре в учебном заведении. Анализ урока физической культуры в общеобразовательной школе. Протокол хронометрирования и пульсометрии урока физической культуры. Оперативный контроль на уроке по физической культуре. Контроль физической подготовленности занимающихся	8	6	

15	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	Возрастно-половые различия реакции организма на физическую нагрузку.	4	-	
16	Спорт в системе физической культуры	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	4	-	
17	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование спортивной тренировки	4	2	
18	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	Контроль за технической, тактической, физической и психологической подготовкой спортсменов	4	2	
19	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	Годовой план спортивной тренировки, его содержание и методика составления. Многолетнее (перспективное) планирование спортивной тренировки	4	4	4
Всего за 4 (7) семестр:			32	16	8
Всего			64	32	12

4.4. Курсовая работа

Курсовая работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов ТИМФК в соответствии с основными разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в разделе 8.

Примерный перечень тем курсовых работ:

1. Военно-патриотическое воспитание в процессе физического воспитания и занятий спортом.
2. Достижение оптимальной плотности на уроках физической культуры и приемы ее регулирования.
3. Физическая подготовленность городских школьников.
4. Физическая подготовленность сельских школьников.

5. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры при изучении различных разделов школьной программы (гимнастика, л/атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры).

6. Домашнее задание в процессе физического воспитания школьников (в условиях общеобразовательной школы).

7. Планирование учебной работы по физической культуре в школе (разработка и изготовление учебной документации по различным разделам школьных программ, составление фрагментов авторских программ и программ в целом).

8. Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры.

9. Школьные физкультурные праздники (нестандартные формы проведения).

10. Индивидуальный подход к учащимся при обучении двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.

11. Сюжетно-ролевые уроки по физической культуре в начальных классах.

12. Обобщение передового опыта работы учителей Курганской области.

13. Способы определения уровня усвоения двигательных действий на уроках физической культуры.

14. Формирование знаний по физической культуре у школьников в процессе занятий спортом.

15. Методы стимулирования поведения учащихся на уроках физической культуры.

16. Педагогическое творчество учителя на уроках физической культуры.

17. Диагностика готовности специалиста по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности.

18. Экзамен по физической культуре в школе – организация и содержание.

19. Новые виды физической активности женщин.

20. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста.

21. Развитие и совершенствование физических качеств с применением тренажеров.

22. Особенности применения различных способов управления занимающимися в различных ситуациях на уроке с младшими школьниками (среднее звено, старшеклассники).

23. Организация деятельности коммерческих спортивных организаций.

24. Организация деятельности некоммерческих спортивных организаций.

25. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.

26. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.

27. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
28. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
29. Использование элементов аэробики в разных частях урока по гимнастике.
30. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
31. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.
32. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
33. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
34. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
35. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
36. Планирование и контроль в физическом воспитании.
37. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
39. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
40. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
41. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
42. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
43. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних и старших классов (по выбору).
44. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
45. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
46. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
47. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49. Спортивные соревнования в школе (нестандартное проведение).
50. Оценка воздействий нагрузок собственно соревновательного упражнения на организм юных спортсменов разного возраста и квалификации.
51. Прогнозирование спортивных достижений у юных спортсменов на основании отдельных модельных характеристик.
52. Пути приобщения к спорту учащихся.
53. Здоровый образ жизни и физическая культура (различные возрастные группы).

54. Спорт высших достижений (спорт и допинг, спорт и травматизм).
55. Современный спорт и гуманизм.
56. Олимпизм и современность.
57. Спорт как фактор социально-психологической реабилитации инвалидов.
58. Психология спортивного соревнования.
59. Средства и методы (методика) воспитания гибкости.
60. Средства и методы (методика) воспитания скоростных способностей.
61. Средства и методы (методика) воспитания выносливости.
62. Средства и методы (методика) воспитания силы.
63. Средства и методы (методика) воспитания ловкости (координации) у спортсменов, занимающихся различными видами спорта и различной квалификации.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к семинарам и практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод

выполнения практических заданий и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий

разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной формам обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.					
	Очная форма обучения		Очно-заочная форма обучения		Заочная форма обучения	
	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	6 семестр	7 семестр
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	34	107	75	147	152	129
1. Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	2	5	3	8	8	6
2. Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	2	6	4	8	8	6
3. Средства формирования физической культуры личности	2	6	4	8	8	8
4. Методы формирования физической культуры личности	2	6	4	9	12	13
5. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	2	6	4	10	8	10
6. Общая характеристика физических способностей	2	6	4	8	8	6
7. Силовые способности и методика их развития	2	6	4	8	8	6
8. Скоростные способности и методика их развития	2	6	4	8	8	6
9. Координационные способности и методика их развития	2	6	4	8	8	6
10. Выносливость и методика ее развития	2	6	4	8	8	6
11. Гибкость и методика ее	2	6	4	8	8	6

развития						
12. Формы построения занятий физическими упражнениями	2	6	4	8	8	6
13. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	6	4	8	10	10
14. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека		6	4	8	8	6
15. Спорт в системе физической культуры	2	6	4	8	8	6
16. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	2	6	4	8	8	6
17. Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	2	6	4	8	8	6
18. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	2	6	4	8	10	10
Подготовка к практическим занятиям очная и очно-заочная форма (по 1 часу на каждое занятие), заочная (по 2 часа на каждое занятие)	16	16	8	8	4	8
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часу на каждый рубеж)	2	2	2	2	-	-
Выполнение курсовой работы	36	-	36	-	-	36
Подготовка к экзамену	27	27	27	27	-	27
Подготовка к зачету					18	-
Всего:	116	152	148	184	174	200

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения)
2. Курсовая работа
3. Отчеты студентов по практическим работам и семинарским занятиям.
4. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, 2 (для очной и очно-заочной форм обучения)
5. Банк вопросов к экзамену
6. Банк вопросов к зачету.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

Очная форма обучения

№	Наименование	Содержание						
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов за 3 семестр						
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение практических работ	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Письменные практические задания	Экзамен
		Балльная оценка:	до 16	до 16	до 15	до 15	8	до 30
		Примечания:	по 1 баллу за лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	по 1 баллу за лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	на 10-й лекции	на 16-й лекции	По 2 балла за каждое задание	
		Распределение баллов за 4 семестр						
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение практических работ	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Письменные практические задания	Экзамен
		Балльная оценка:	16	16	до 15	до 15	8	до 30
Примечания:	по 1 баллу за лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	по 1 баллу за лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	На 8-й лекции	на 16-й лекции	По 2 балла за каждое задание			
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91... 100 – отлично						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается.</p> <p>Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность.</p> <p>Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается.</p> <p>За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающегося могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30.</p> <p>Основанием для получения дополнительных баллов являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра.</p> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>
5	Критерии оценки курсовой работы (проекта)	<p>Если по дисциплине предусмотрена курсовая работа, то по ней выставляется отдельная оценка. Максимальная сумма по курсовой работе устанавливается в 100 баллов.</p> <p>При оценке качества выполнения работы и уровня защиты рекомендуется следующее распределение баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) качество пояснительной записки и графической части – до 40 баллов; б) качество доклада – до 20 баллов; в) качество защиты работы – до 40 баллов. <p>При рассмотрении качества пояснительной записки и графической части работы принимается к сведению ритмичность выполнения работы, отсутствие ошибок, логичность и последовательность построения материала, правильность выполнения и полнота расчетов, соблюдение требований к оформлению и аккуратность исполнения работы.</p>

	<p>При оценке качества доклада учитывается уровень владения материалом, степень аргументированности, четкости, последовательности и правильности изложения материала, а также соблюдение регламентов.</p> <p>При оценке уровня качества ответов на вопросы принимается во внимание правильность, полнота и степень ориентированности в материале.</p> <p>Комиссия по приему защиты курсовой работы (проекта) оценивает вышеуказанные составляющие компоненты и определяет итоговую оценку.</p>
--	--

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание						
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов за 6 семестр						
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение практических работ	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Письменные практические задания	Экзамен
		Балльная оценка:	до 16	до 16	до 15	до 15	8	до 30
		Примечания:	по 2 балла для очно-заочной формы обучения	по 2 балла для очно-заочной формы обучения	на 3-й лекции	на 9-м практ. занятии	По 2 балла за каждое задание	
		Распределение баллов за 7 семестр						
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение практических работ	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Письменные практические задания	Экзамен
		Балльная оценка:	16	16	до 15	до 15	8	до 30
	Примечания:	по 2 балла для очно-заочной формы обучения	по 2 балла для очно-заочной формы обучения	На 3-й лекции	на 6-й лекции	По 2 балла за каждое задание		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается.</p> <p>Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность.</p> <p>Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается.</p> <p>За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30.</p> <p>Основанием для получения дополнительных баллов являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра.</p> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>
5	Критерии оценки курсовой работы (проекта)	<p>Если по дисциплине предусмотрена курсовая работа, то по ней выставляется отдельная оценка. Максимальная сумма по курсовой работе устанавливается в 100 баллов.</p> <p>При оценке качества выполнения работы и уровня защиты рекомендуется следующее распределение баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) качество пояснительной записки и графической части – до 40 баллов; б) качество доклада – до 20 баллов; в) качество защиты работы – до 40 баллов. <p>При рассмотрении качества пояснительной записки и графической части работы принимается к сведению ритмичность выполнения работы, отсутствие ошибок, логичность и последовательность построения материала, правильность выполнения и полнота расчетов, соблюдение требований к оформлению и аккуратность исполнения работы.</p>

		<p>При оценке качества доклада учитывается уровень владения материалом, степень аргументированности, четкости, последовательности и правильности изложения материала, а также соблюдение регламентов.</p> <p>При оценке уровня качества ответов на вопросы принимается во внимание правильность, полнота и степень ориентированности в материале.</p> <p>Комиссия по приему защиты курсовой работы (проекта) оценивает вышеуказанные составляющие компоненты и определяет итоговую оценку.</p>
--	--	--

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли и экзамен (зачет) проводятся в форме письменного тестирования.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты тестовых заданий для рубежных контролей № 1,2 в 3 семестре состоят из 4 вопросов каждый (1 вопрос – 4 балла). В 4 семестре варианты тестовых заданий для рубежных контролей № 1,2 состоят из 5 вопросов каждый (1 вопрос – 2 балла).

На каждое тестирование при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Экзаменационный (зачетный) тест состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1,5 балла ($20 \cdot 1,5 = 30$ баллов). Время, отводимое студенту на экзаменационный тест, составляет 1 астрономический час. Варианты экзаменационных (зачетных) тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и экзамена

3 семестр

Рубеж №1 (15 баллов рубежного контроля).

Средства формирования физической культуры личности. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физические упражнения как главные компоненты физической активности человека и основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических

упражнений. Техника двигательного действия. Виды техника, фаза техники, критерии оценки эффективности техники. Характеристика методов в физическом воспитании.

Методы формирования физической культуры личности. Современные представления о классификации методов, общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Методы интегрального воздействия совмещенные, сопряженные. Структура построения практических методов.

Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).

Понятие «обучение в физическом воспитании». Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.

1 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного умения, его признаки. Классификация двигательных ошибок и причины их появления. Меры, способы предупреждения и исправления двигательных ошибок. Виды повторений отдельных движений и действий в целом.

2 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного умения, его признаки. Классификация двигательных ошибок и причин.

3 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного навыка, его признаки. Постепенность и неравномерность формирования навыка.

4 этап обучения применению навыков в различных условиях. Умение высшего порядка. Характерные признаки и разновидности умений высшего порядка. Виды повторений отдельных движений и действий в целом. Разрушение двигательных навыков.

Определение понятий физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

Сила: определения понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства, методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомления и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость: (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявления. Методика

развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Ловкость: (координационные способности): определение понятия, формы ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности ее проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

4 семестр

Рубеж №1 (15 баллов рубежного контроля).

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание и построение (структура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.

Особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования. Особенности физической культуры взрослых.

Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).

Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.

Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Основы построения спортивной тренировки. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортсмена.

Техническая подготовка спортсмена. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки. Физическая подготовка: понятие о физической подготовке. Виды, задачи и средства физической подготовки в современном спорте. Тактическая подготовка. Виды, задачи и средства тактической подготовки в командных и индивидуальных спортивных дисциплинах. Психологическая подготовка к тренировкам и соревнованиям. Интеллектуальная и интегральная подготовка спортсмена.

6.5. Письменные практические задания (по 2 балла за каждое выполненное письменное практическое задание)

1. Описать модель техники двигательного действия (на примере конкретного вида спорта).
2. Разработать программу обучения двигательному действию (на примере какого-либо технического действия из своей спортивной специализации).
3. Составить поурочный план-график учебно-воспитательного процесса на учебную четверть.
4. Составить конспект урока физической культуры.

6.6. Примерный перечень вопросов к экзамену

3 семестр

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство» их связь и специфические стороны.
3. Методы научного исследования в области физической культуры.
4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
5. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры личности.
6. Цель и задачи физкультурного образования.
7. Общие принципы формирования физической культуры личности.
8. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
9. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
10. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
11. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
12. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
13. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.
14. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
15. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

16. Характеристика методов формирования физической культуры личности.
17. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
18. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
22. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
24. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
25. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
26. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
27. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
28. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
29. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
30. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
31. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
32. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

4 семестр

33. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
34. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
35. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
36. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

37. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
38. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
39. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
40. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
41. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
42. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
43. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
44. Перенос физических способностей: понятие о переносе, его виды и значение.
45. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания занимающихся физическими упражнениями.
46. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
47. Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.
48. Содержание и структура урочных занятий, их виды.
49. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
50. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.
51. Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании.
52. Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета при контроле.
53. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
54. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
55. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
56. Цель, задачи и направленность физического воспитания в школе.
57. Классификационная характеристика форм занятий физическими упражнениями в школе.
58. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура».
59. Характеристика системы планирования физического воспитания в школе.

60. Педагогический контроль физического воспитания в школе, его значение и содержание.

61. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).

62. Физическая культура в период основной трудовой деятельности взрослого населения (значение, задачи, направленность, средства, методические особенности).

63. Физическая культура в жизни людей старшего и пожилого возраста (значение, задачи, направленность, особенности использования средств и методики).

64. Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, направленность, особенности организации и методики).

6.7. Примерный перечень вопросов к зачету (заочная форма обучения)

6 семестр

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство» их связь и специфические стороны.

3. Методы научного исследования в области физической культуры.

4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

5. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры личности.

6. Цель и задачи физкультурного образования.

7. Общие принципы формирования физической культуры личности.

8. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.

9. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

10. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).

11. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

12. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.

13. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.

14. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.

15. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
16. Характеристика методов формирования физической культуры личности.
17. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
18. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
22. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
24. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
25. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
26. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
27. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
28. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
29. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
30. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
31. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
32. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

6.8. Примеры тестовых заданий к экзамену (зачету)

1 вариант

1. Как называется процесс самодеятельного формирования двигательных навыков и физических способностей
 - а) двигательная реабилитация

- b) неспециальное физкультурное образование
 - c) спорт
 - d) адаптивная физическая культура
2. Что включает в себя образование в сфере физической культуры и спорта
- a) спортивную тренировку
 - b) спортивные состязания
 - c) профессионально-прикладное физкультурное образование
 - d) базовое физкультурное образование
3. Как называется вид физической культуры, направленный на использование физических упражнений для активного отдыха
- a) двигательная реабилитация
 - b) физическая рекреация
 - c) адаптивный спорт
4. Вид физической культуры направленный на восстановление или компенсацию утраченных двигательных способностей
- a) адаптивный спорт
 - b) двигательная реабилитация
 - c) физическая рекреация
 - d) реадаптация
5. Физическое воспитание как вид физической культуры представляет собой
- a) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями
 - b) формирование двигательных умений
 - c) формирование физических способностей
6. Физическая подготовленность как вид неспециального физкультурного образования представляет собой
- a) организацию здорового досуга
 - b) достижение наивысших спортивных результатов
 - c) развитие двигательных умений и навыков
 - d) формирование физических способностей
7. Методами научного исследования в физической культуре являются
- a) педагогическое наблюдение
 - b) педагогический эксперимент
 - c) тестирование
8. Какие из перечисленных функций физической культуры являются общекультурными
- a) нормативная

- b) ценностная
- c) раскрытия функциональных резервов
- d) физическая подготовка

9. Какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими

- a) образовательная
- b) воспитательная
- c) коммуникативная
- d) формирования надприродной телесности

10. Недостаточный уровень двигательной активности называется

- a) гиперкинезия
- b) гиподинамия
- c) эукинезия

11. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей организма человека предполагает

- a) развитие экономизации функции
- b) повышение толерантности к физической нагрузке
- c) развитие физических способностей

12. Основным специфическим средством физической культуры личности является

- a) физические упражнения
- b) естественные природные факторы
- c) гигиенические факторы

13. Средствами формирования физической культуры личности являются

- a) спорт
- b) физические упражнения
- c) естественные природные факторы
- d) гигиенические факторы

14. Как называются двигательные действия направленные на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач

- a) методический прием
- b) методический подход
- c) физические упражнения

15. Эффект, возникающий в организма после нескольких занятий физическими упражнениями (тренировок) называется

- a) срочным
- b) отставленным

с) кумулятивным

16. Энергетическая классификация физических упражнений предполагает их деление на

- а) силовые
- б) скоростные
- с) аэробные
- д) анаэробные

17. В зависимости от преимущественной направленности физических упражнений на развитие и совершенствование какой-либо способности выделяют

- а) силовые
- б) скоростные
- с) аэробно-анаэробные

18. К естественным природным факторам в физической культуре и спорте относят

- а) вибрацию
- б) укачивание
- с) ультрафиолетовое излучение

19. Какие физические упражнения называют аналитическими

- а) лазанье
- б) метания
- с) плавание
- д) гимнастические упражнения

20. К естественным физическим упражнениям относятся

- а) гимнастические упражнения
- б) бег
- с) прыжки

2 вариант

1. Основным и специфическим средством физической культуры являются

- а) гигиенические факторы
- б) физические упражнения
- с) естественные природные факторы

2. Упражнения, характеризующиеся значительной отвлеченностью от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни, называются

- а) синтетическими
- б) аналитическими

с) естественными

3. К каким упражнениям относятся бег, прыжки, метания

а) естественные

б) аналитические

с) спортивно-прикладные

4. Укажите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека

а) индивидуальные особенности занимающихся

б) особенности самих физических упражнений

с) особенности внешних условий

5. По преимущественной целевой направленности физические упражнения подразделяются

а) акробатические

б) общеразвивающие

с) профессионально-прикладные,

д) спортивные

е) гимнастические

6. Как называются физические упражнения, при которых длина мышцы не изменяется, а напряжение неуклонно возрастает

а) изотонические

б) изометрические

с) смешанные

7. К каким упражнениям относится прыжок в длину с разбега

а) статические

б) динамические

с) смешанные

8. К каким упражнениям относятся бег, ходьба, плавание

а) циклические

б) ациклические

с) смешанные

9. Как называется система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося

а) методический прием

б) метод

с) методика

10. Совокупность методов, приемов и форм организации занятий по физической культуре называется

- a) методический подход
- b) метод
- c) методика

11. Совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития называется

- a) методический подход
- b) методический прием
- c) методическое направление

12. К специфическим методам физического воспитания относятся

- a) показ
- b) объяснение
- c) строго регламентированного упражнения

13. Какие методы в физическом воспитании называют общедидактическими

- a) игровой
- b) соревновательный
- c) словесный
- d) наглядный

14. Как называется метод, при котором учащимся для изучения двигательных умений и навыков используются видеоматериалы

- a) непосредственная наглядность
- b) срочной информации
- c) направленного прочувствования двигательного действия
- d) опосредованная наглядность

15. Методами строго регламентированного упражнения являются

- a) методы обучения двигательным действиям
- b) методы воспитания физических способностей
- c) соревновательный
- d) игровой

16. Методами обучения двигательным действиям являются

- a) круговой
- b) целостно-конструктивного упражнения
- c) интервальный
- d) расчлененно-конструктивного упражнения

17. Методами воспитания физических способностей являются
- метод стандартного упражнения
 - метод переменного упражнения
 - круговой
 - сопряженного воздействия
18. Метод идеомоторной тренировки предполагает
- показ физического упражнения
 - демонстрацию видеозаписей
 - создание мыслеобразов, сопровождающих выполнение данного упражнения
19. Какие методы являются универсальными для формирования двигательных навыков и физических способностей
- стандартно-интервального упражнения
 - переменно-интервального упражнения
 - игровой
 - соревновательный
20. С какой целью в физическом воспитании применяются общепедагогические методы
- формирование двигательных навыков
 - приобретение знаний
 - развитие физических способностей

Ключ

1 вариант		2 вариант	
1. b	11. a,b	1. b	11. a
2. c,d	12. a	2. b	12. c
3. b	13. b,c,d	3. a,c	13. c,d
4. b	14. c	4. a,b,c	14. d
5. a	15. b	5. b,c,d	15. a,b
6. c,d	16. c,d	6. b	16. b,d
7. a,b,c	17. a,b	7. c	17. a,b,c
8. a,b	18. c	8. a	18. c
9. d	19. d	9. b	19. c,d
10. b	20. b	10. c	20. b

6.9. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов, напр. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : учебное пособие / В. М. Зациорский. - Москва : Спорт, 2019. - 200 с. - ISBN 978-5-907225-01-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065592>. – Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры . - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с..
2. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. –Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. -244 с.
3. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 154 с. - ISBN 978-5-9765-1527-7. -Текст: электронный. -URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032460>. – Режим доступа: по подписке.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. - 143,
2. Анализ проведения урока физкультуры: Сборник методических материалов для учителей физкультуры, руководителей учебных заведений, методистов/ Авт.-сост. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 86 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ;
2. Znanium.com. – электронная библиотечная система.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. «Гарант» - справочно-правовая система

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОН- НЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.