Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2022 07:09:21
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420536ffbf573a434e57789

	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА **Рабочая программа дисциплины**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физическойкультуры и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ
_____ О.В. Юречко
«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)

Профиль
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) 9

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 14

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 20

6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 36

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ 53

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 54

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ 54

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА 55

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ 56

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к блоку Б1 (Б 1.О.22).

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13:

- ОПК -4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учеом нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 4.1 Оценивает состояние занимающихся и обеспечивает контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся.
- ОПК - 4.2 Владеет методами измерения психофизического состояния занимающихся с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ОПК – 4.3 Использует методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и способен к внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды.

- ОПК – 7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций, индикаторами достижения которой является:

- ОПК -7.1 Знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ОПК - 7.2 Понимает и объясняет потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.
- ОПК – 7.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, дающих возможность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.
- ОПК- 7.4 Демонстрирует способность к развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

- ОПК -12. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК – 12.1 Анализирует и формулирует социально-значимые проблемы и процессы в области адаптивной физической культуры.
- ОПК – 12.2 Проводит научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования и обеспечивает обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, с предоставлением обобщений и выводов.

•ОПК – 12.3 Использует на практике результаты научных исследований.

- ОПК -13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой являются:

•ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

•ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц сотклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен

- знать:

• основные ключевые понятия теории и методики физической культуры, в том числе адаптивной;

• исторические аспекты и этапы развития отечественной системы физического воспитания;

• методические направления в формировании физической культуры личности;

• современные формы построения занятий физической культурой;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования и решения задач физического воспитания;

• возрастные особенности развития основных физических качеств;

• формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры;

• методику подготовки спортсменов;

• педагогические основы и возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

• методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;

• методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

- уметь:

• использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;

• учитывать основные закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности в процессе работы;

• применять принципы физической культуры;

• формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

• 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;

• обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

• обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

• определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- 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;

• умением выявлять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

• навыками рационального применения тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

• навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составляет 8 з.е. (288 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2	3	108	3
2	Теория и методика физической культуры и спорта	2	4	72	2
3	Теория и методика физической культуры и спорта	3	5	108	3

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
Общая трудоемкость	288	108	72	108
Аудиторные занятия	126	36	36	54
Лекции	50	14	14	22
Практические занятия	76	22	22	32
Самостоятельная работа	126	36	36	54
Экзамен	36	36		
Вид итогового контроля		Экзамен	Зачет	Зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления. Понятия АФК	6	1	2	3
2.	Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	6	1	2	3
3.	Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта	7	1	2	4
4.	Средства формирования физической культуры личности. Формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры	7	1	2	4
5.	Методы формирования физической культуры личности. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.	7	1	2	4
6.	Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности	7	1	2	4
7.	Методика обучения двигательным действиям. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	7	1	2	4
8.	Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей	7	1	2	4
9.	Силовые способности и методика их развития	7	1	2	4

10.	Скоростные способности и методика их развития	7	1	2	4
11.	Координационные способности и методика их развития	8	2	2	4
12.	Выносливость и методика ее развития	8	2	2	4
13.	Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения	8	2	2	4
14.	Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	8	2	2	4
15.	Формы построения занятий физическими упражнениями	8	2	2	4
16.	Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания	8	2	2	4
17.	Тема. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	8	2	2	4
18.	Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ	8	2	2	4
19.	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности	8	2	2	4
20.	Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями	8	2	2	4
21.	Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям	8	2	2	4
22.	Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста	8	2	2	4
23.	Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры	8	2	2	4
24.	Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	8	2	2	4
25.	Спорт в системе физической культуры	6	1	2	3
26.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	10	1	4	5
27.	Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	10	2	4	4
28.	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	12	2	6	4
29	Построение спортивной тренировки спортсмена.	10	2	4	4

	Структура подготовки спортсменов				
30.	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	12	2	4	6
31.	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	12	2	4	6
	Экзамен	36			
ИТОГО		288	50	76	126

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	**Тема 1.** Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления. Понятия АФК.	ЛК	Лекция - визуализация	2
2	**Тема 4**. Средства формирования физической культуры личности. Формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры	ПР	Работа в малых группах	3
3	**Тема 5.**Методы формирования физической культуры личности. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.	ПР	Ситуационная задача	3
4	**Тема 8.**Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	4
5	**Тема13.** Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения	ПР	Работа в малых группах	4
6	**Тема 14.** Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	4
7	**Тема15.** Формы построения занятий физическими упражнениями	ПР	Работа в малых группах	2
8	**Тема 16.** Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания	ПР	Анализ документов планирования	2
9.	**Тема 18.** Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ	ЛК	Лекция - визуализация	2
10	**Тема 23.** Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры	ПР	Анализ документов планирования	2
11	**Тема 24.** Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	ЛК	Лекция дискуссия	2
12	**Тема 26.** Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	ЛК	Кейс - задача	2

13	**Тема 28.** Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	4
14	**Тема 30.** Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	ПР	Работа в малых группах	2
15	**Тема 31.** Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	ПР	Работа в малых группах	4
ИТОГО		**42 часа**		

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления. Понятия АФК.

Основные понятия теории и методики физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина. Методы исследования в теории и методики физической культуры. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений. Основные понятия адаптивной физической культуры.

Тема 2. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры.Цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 3. Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры.Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Тема 4. Средства формирования физической культуры личности. Формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры.

Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений.

Формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры

Тема 5. Методы формирования физической культуры личности. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.

Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.

Тема 6. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности

Содержание и характеристика методических принципов: принципы сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности.

Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности; прогрессирования воздействий; цикличности; возрастной адекватности педагогических воздействий.

Тема 7. Методика обучения двигательным действиям.Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

Тема 8. Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей

Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей: движения – ведущий фактор развития физических способностей; зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности; этапность развития физических способностей; неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей; перенос физических способностей; обратимость показателей развития способностей; единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Принципы развития физических способностей.

Тема 9. Силовые способности и методика их развития.

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей.

Тема 10. Скоростные способности и методика их развития

Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методика развития быстроты двига-

тельных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движения, комплексных форм проявления скоростных способностей.

Тема 11. Координационные способности и методика их развития

Определение понятий, характеризующих координационные способности. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Тема 12. Выносливость и методика ее развития

Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости.

Тема 13. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения

Понятие о гибкости. Виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Критерии оценки уровня развития гибкости. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения.

Тема 14. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры.

Тема 15. Формы построения занятий физическими упражнениями

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Построение (структура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Тема 16. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания

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 17. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста

Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста

Физическое воспитание детей в дошкольном образовательном учреждении. Соответствие процессафизического воспитания с возрастом. Физичекое воспитение как основа гармонического развития ребенка. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста и ее учет при подборе средств физической культуры.

Тема 18. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ

Основные задачи физического воспитания дошкольников. Особености методики построениея процесса физического воспитания в ДОУ.Комплексная программа физического воспитания дошкольников. Основные формы организации занятий физической культурой в ДОУ.

Тема 19.Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности

Социально-педагогическое значение направленного использования средств физического воспитания школьников. Задачи физического восптиания школьников (образовательные, воспитательные, оздоровительные). Сзязь физического и трудового воспитания. Пдготовка к трудовой деятельности. Учет возрастных особенностей учащихся. Учебные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы. Государственный стандарт по физической культуре. Структура учебных программ по физической кцультуре. Характеристика разделов программы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент; «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент. Основные критерии функционирования программ по физическому воспитанию в соответствии с возрастными особенностями школьников.

Тема 20. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями

Модели физического воспитания учащихся. Формы организации процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Уроки физической культуры, занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня, внеклассные и внешкольные формы. Учебные занятия (классно-урочные). Занятия в режиме учебного дня школы. Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями.

Тема 21. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям

Содержание учебного предмета «Физическая культура». Структура раздела учебных программ «Основы знаний». Теоретические положения о физической культуре как элемент общей культуры личности, знания об использовании физических упражнений с оздоровительной целью, знания о самостоятельных занятий физической культурой. Характеристика практических разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка).

Учет трудностей в обучении двигательным действиям школьников и соразмерность их с реальными возможностями. Конкретизация процесса обучения с учетом возрастных особенностей учащихся на всех этапах обучения: компоненты содержания, методы и методические приемы.

Тема 22. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста

Основные требования к развитию физических способностей школьников.

Обоснованные пути развития физических способностей у детей школьного возраста. Первый – при формировании и совершенствовании двигательных навыков; второй – специальная организация учебно-тренировочного процесса. Реализация пданных подходов на всех возрастных ступенях физического воспитания. Сенситивные периоды в развитии физических способностей шуольников и х учет в пооцессе физического восптиания.

Тема 23. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры

Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учет. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основные методки контроля\ и учета. Документы контроля и учета. Основные документы планирования: годовой план-график прохождения разделов программы, четвертной поурочный план, конспекты или планы отдельных уроков. Требования к разработке четвертного плана. Постановка задач обучения

двигательным действиям. Постановка конкретных и комплексных задач в планах или конспектах на урок. Выбор эффективных методических приемов, а также определение дозировки на уроке физической культуры.

Предмет проверки и оценивания успеваемости в физическом воспитании(знания, умения и навыки школьников получаемые на уроках) Требования к оценке на уроке.

Тема 24. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения

Физическая культура студентов как неразрывная составная часть высшего образования. Государственная политика в области высшего образования. Сопряженный процесс приобщения студентов к ценностям физической культуры через теорию и практику физического воспитания.

Учебные и внеучебные формы занятий физическими упражнениями со студентами. Профессионально-прикладныя физическая подготовка студентов, ее занчение.

Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых.

Значение оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) в повседневной жизни взрослого населения. Средства и функциональная направленность оздоровительной физической культуры. Формы физической культуры в повседневной жизни взрослого населения. Содержание, организация и формы занятий, методические основы занятий.

Основные формы занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, занятие в группах здоровья, плавания. Двигательная деятельность в свободное время и ее краткая характеристика.

Тема 25. Спорт в системе физической культуры

Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта: эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая. Существенная роль спорта в улучшении и сохранении физических кондиций человека, в подготовке его к трудовой и военной деятельности в организации досуга и отдыха в укреплении здоровья нации.

Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс

Тема 26. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Понятие «спортивное соревнование» Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные состязания - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Критерии ее оценки. Тенденции развития спорта высших достижений.

Спортивные состязания один из главных компонентов в подготовке спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов как средство контроля за уровнем подготовленности, способа выявления победителя, средство повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. Классификация соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные. Требования к ланированию соревнований в течение года. Учет единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Тема 27. Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы

Цель, задачи, и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.

Подготовка спортсмена (средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям). Совокупность педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных достижений. Компоненты системы подготовки спортсмена (система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект).

Тема 28. Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов

Стороны спортивной подготовки спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная, теоретическая подготовка). Соединение, сочетание и реализация в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка).

Современные подходы к построению тренировочного процесса. Характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Тема 29. Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов

Содержание тренировочного процесс и ео структура. Характеристика уровней структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктура. Микроструктура – как структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов). Содержание занятий примнительно к избранному виду спорта. Мезоструктура как структура средних циклов тренировки (мезоциклов), и ее содержание (ряд микроциклов). Характеристика макроструктуры. Структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Особенности построения структуры мезоциклов тренировок у спортсменок.

Тема 30. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки

Спортивная ориентация как система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивный отбор как комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Учет функциональных возможностей при ориентации и отборе. Прогностически значимые для определенных видов спорта физические способности. Учет морфологических показателей и наследственных факторов при ориентации и отборе. Этапы отбора.

Тема 31. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов

Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсменов. Учет в процессе спортивной тренировки спортсмена.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Общие методические рекомендации

При изучении дисциплины обратить особое внимание на фонд оценочных средств, который можно использовать для самостоятельной работы при подготовке к семинарским занятиям, а также при подготовке к зачету и экзамену.

Фонд оценочных средств направлен на обеспечение методической помощи студентам факультета физической культуры и спорта в овладении дисциплины Теория и методика физической культуры, возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Особое внимание при подготовке к семинарским занятиям по темам № 1; №3; №8; № №15,16,17 обратить на предлагаемые для изучения статьи из журналов «Физическая культура в школе», «Теория и практика физической культуры», так как в них содержатся современные аспекты рассматриваемых проблем.

При подготовке к семинарским занятиям особое внимание следует обратить на существующую преемственность в физическом воспитании разных возрастных периодов: дошкольном, школьном, вузовском. При этом важно уделить внимание системному подходу.

При изучении темы «Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста» особое внимание необходимо обратить на то, что в этом возрасте еще продолжается интенсивное развитие форм и функции организма. Этот процесс в определенной степени зависит от направленного применения средств физической культуры, умелое использование упражнений в период усиленного морфофункционального развития способствует значительному улучшению всех функциональных систем организма.

При изучении темы «Особенности обучения двигательным действиям детей школьного возраста» необходимо учесть, что на всех этапах обучения компоненты содержания, методы и методические приемы конкретизируются с учетом возраста детей. Сочетание методических приемов и методов ведет к утонченному развитию органов чувств, особенно это важно учитывать при обучении детей младшего возраста.

При изучении темы «Особенности развития физических способностей у школьников» особое внимание следует обратить на то, что используя разнообразные виды и элементы двигательной деятельности, систематически упражняясь в них, можно добиться желаемого развития двигательных способностей.

В естественном развитии физических способностей выявлены особые «критические» (наиболее благоприятные) периоды. При этом установлено, что разные физические качества формируются неодновременно, кроме этого необходимо учитывать тот факт, что паспортный возраст не всегда совпадает с биологическим.

При изучении темы «Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры» особое внимание следует обратить на то, что при построении урока важно выделить главное, в этом заключается путь его оптимизации. При определении системы заданий необходимо выбрать те упражнения, которые кротчайшим путем приведут к освоению запланированных двигательных действий, при этом важно учитывать возрастные особенности детей.

При изучении темы «Содержание учебного предмета «Физическая культура» особое внимание следует обратить на соблюдение требований к планированию, а также особенностях разработки системы планов с учетом выполнения ими определенных функций. Планы разрабатываются в следующей последовательности: годовой план – график прохождения разделов программы в году; четвертной поурочный план (тематический или текстовой), план – конспект урока. Каждый последующий документ планирования более конкретизированный по сравнению с предыдущим.

При изучении темы «Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры» необходимо особое внимание обратить на следующее: контроль в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету физическая культура является его неотъ-

емлемой частью. Цель контроля: получение конкретной информации, которая характеризует признаки конечного результата функционирования учебно-воспитательного процесса. Определение типичных и индивидуальных затруднений учащихся в усвоении конкретного учебного материала.

При изучении темы «Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях» особое внимание необходимо уделить комплексному решению образовательных, развивающих, оздоровительных и рекреационных задач. Успешное освоение программы по окончанию курса обучения предмету «Физическая культура» позволит студентам: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

При изучении «Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения» важно учесть, что объективная потребность решения проблемы физической культуры взрослых определяется прежде всего заботой о таких непреходящих ценностях культуры, как сохранение здоровья и жизнедеятельности нации, гарантия ее безопасности, самоорганизация досуга, эффективное использование свободного времени.

При изучении темы «Спорт в системе физической культуры» особое внимание необходимо уделить положению о том что, спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Соревновательная деятельность характерна для спорта как многогранная общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта.

При изучении темы «Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов» важно уделить особое внимание на тот факт, что выделение сторон тренировки условно и делается это для удобства планирования, контроля, выбора средств, методов и другое. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсменов. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения; специально подготовительные, максимально приближенные к соревновательным.

При изучении темы «Ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки» необходимо обратить внимание на тот факт что, при спортивном отборе важно учесть наличие способностей к избранному виду спорта. Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования. На высших этапах отбора для зачисления перспективных спортсменов в центры олимпийской подготовки проводится обследование соревновательной деятельности, учитывается динамика спортивных достижений, степень закрепления техники и технической устойчивости.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В каждом разделе даны: 1) учебно-методические материалы лекционного курса, включающие подробный план лекции по каждой изучаемой теме, вопросы для само-

контроля; 2) учебно-методические материалы по подготовке семинарских занятий, содержащие планы проведения занятий с указанием последовательности рассматриваемых тем, задания для самостоятельной работ, систему заданий для самопроверки. Выполнение заданий даст студентам возможность глубже усвоить теоретический материал, применить полученные знания на практике.

Итоговое тестирование представляет собой аттестационные педагогические измерительные материалы сквозного характера. Предлагаемые задания охватывают весь объем дисциплины. К каждому варианту теста прилагается спецификация, в которой указаны:

1. Инструкция, назначение.
2. Время выполнения.
3. Количество заданий.
4. Тип заданий.
5. Оформление ответов: ответы указываются на специальном бланке (прилагается).

В структуре теста указываются номера заданий и диагностируемые дидактические единицы. В каждом варианте теста приводятся критерии оценки. К каждому варианту прилагаются правильные варианты ответов, обращаться к которым следует только после самостоятельного выполнения заданий. Тема считается освоенной, если набрано не менее 75% правильных ответов.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№	Наименование раздела (темы)	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с учебно- тематическим планом
1.	Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления. Понятия АФК.	Чтение специальной литературы Составление словаря основных понятий теории и методики физической культуры, адаптивной физической культуры	3
2.	Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет. Составление таблицы взаимосвязей физической культуры с общей культурой	3
3.	Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта	Представить систему физической культуры и спорта в виде схемы	4
4.	Средства формирования физической культуры личности. Формы системного использова-	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет. Подготовка презентации	4

	ния факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры	(классификация средств физической культуры и спорта)	
5.	Методы формирования физической культуры личности. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.	Составление таблицы «Методы формирования физической культуры личности: методы формирования знаний; обучения двигательным действиям; развитие физических качеств (способностей)», в том числе лиц с ограниченными физическими возможностями	4
6.	Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности	Подготовка сообщение на тему «Практическаяреализация дидактических принципов в процессе физического воспитания» (с приведением примеров)	4
7.	Методика обучения двигательным действиям. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	Чтение специальной методической литературы Подготовка реферата	4
8.	Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей	Изучение источников и литературы по тематике	4
9.	Силовые способности и методика их развития	Подготовка выступления на тему «Воспитание качеств личности в процессе занятий избранным видом спорта»	4
10.	Скоростные способности и методика их развития	Подготовка конспекта по одной из форм занятий физическими упражнениями	4
11.	Координационные способности и методика их развития	Решение заданий по теме	4
12.	Выносливость и методика ее развития	Составить таблицу: возрастные особенности детей дошкольного возраста Разработать содержание сюжетного занятия по физической культуре для дошкольников	4
13.	Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	4

14.	Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	Изучение источников литературы по тематике Анализ инновационных направлений в развитии системы физического воспитания школьников.	4
15.	Формы построения занятий физическими упражнениями	Изучение источников и литературы по тематике Решение заданий по теме	4
16.	Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания	Подготовка презентации	4
17.	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	Составление таблицы: «Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников»	4
18.	Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ	Разработка документов планирования	4
19.	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности	Методическая разработка занятия с различной направленностью для взрослого населения	4
20.	Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями	Изучение источников и литературы по тематике	4
21.	Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям	Составление таблицы: специальные принципы спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта)	4
22.	Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста	Изучение источников и литературы по тематике Подготовка презентации	4
23.	Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической куль-	Составить план тренировочного процесса в микроцикле (на примере избранного вида спорта)	4

	туры		
24.	Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	Изучение источников и литературы по тематике Подобрать тесты для спортивного отбора в избранном виде спорта	4
25.	Спорт в системе физической культуры	Изучение источников и литературы по тематике Подбор тестов для оценки уровня специальной подготовленности в избранном виде спорта	3
26.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Изучение источников и литературы по тематике	5
27.	Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	Подготовка выступления на тему «Воспитание качеств личности в процессе занятий избранным видом спорта»	4
28.	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	Подготовка конспекта по одной из форм занятий физическими упражнениями	4
29.	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	Решение заданий по теме	4
30.	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	Составить таблицу: возрастные особенности детей дошкольного возраста Разработать содержание сюжетного занятия по физической культуре для дошкольников	6
31.	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	6
	ИТОГО		126

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления. Понятия АФК.

Содержание

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Источники и этапы развития теории и методик физического воспитания.
3. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.

4. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений.

5. Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры.

6. Основные понятия адаптивной физической культуры

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 2. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Содержание

1. Определение и рассмотрение понятия «культура».

2. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.

3. Структура и функции физической культуры.

4. Методы исследования в теории и методике физической культуры

5. Цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности.

6. Адаптивная физическая культура в укреплении здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 3. Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Содержание

1. Понятие о системе физической культуры

2. Система физического воспитания в Российской Федерации, цель и задачи системы физической культуры

3. Элементы физической культуры личности

4. Общие принципы системы физической культуры.

5. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 4. Средства формирования физической культуры личности. Формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры.

Содержание

1. Понятие о средствах физической культуры. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.

2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

3. Классификация физических упражнений.

4. Содержание и форма физических упражнений.

5. Естественные силы природы как средство физического воспитания. Методика закаливания солнцем, воздухом, водой.

6. Гигиенические факторы как дополнительное средство физического воспитания.

7. Понятие о технике физических упражнений.

8. Характеристики техники физических упражнений: пространственные характеристики; временные характеристики; пространственно-временные характеристики; силовые характеристики; ритмические характеристики и обобщенные (качественные) характеристики

9. Нагрузка при выполнении физических упражнений. «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки

10. Характеристика упражнений различной относительной мощности

11. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки (классификация нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления)

12. Эффект воздействия физических упражнений. Продолжительность восстановительных процессов после нагрузки.

13. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Разновидности отдыха; его восстановительная и регулирующая роль. Типы интервалов отдыха

14. Формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 5. Методы формирования физической культуры личности. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.

Содержание

1. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».

2. Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.

3. Методы, направленные на приобретение знаний: словесные методы; методы психорегуляции; метод наглядности.

4. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения; метод целостного упражнения

5. Методы, направленные на развитие и совершенствование физических способностей: - равномерный метод; - переменный метод; - повторный метод; - интервальный метод; - интенсивный-интервальный метод; - игровой метод; - соревновательный метод; - метод круговой тренировки.

6. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 616 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/79304 —

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 6. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности.

Содержание

1. Содержание и характеристика методических принципов
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип наглядности
4. Принцип доступности индивидуализации
5. Принцип систематичности
6. Принцип непрерывности
7. Принцип прогрессирования воздействий
8. Принцип цикличности
9. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 7. Методика обучения двигательным действиям. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры.

Содержание

1. Обучение двигательным действиям:

2. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения (знания).

3. Классификация уровней усвоения знаний

4. Двигательное умение. Характерные признаки.

5. Двигательный навык (характерные признаки)

6. Перенос навыка (виды переноса навыка).

7. Структура обучения двигательным действиям...

8. Управление процессом обучения

9. Предупреждение и исправление ошибок

10. Обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 616 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/79304 —

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 8. Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей.

Содержание

1. Понятие о физических способностях. Основные формы их проявления.

2. Основные закономерности развития физических способностей.

3. Движения – ведущий фактор развития физических способностей. Двигательная активность – основа ЗОЖ

4. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.

5. Этапность развития физических способностей.

6. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей.

7. Обратимость показателей развития способностей.

8. Перенос физических способностей

9. Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями

10. Принципы развития физических способностей

11. Принцип регулярности педагогических воздействий

12. Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий

13. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий

14. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей

15. Принцип соразмерности и сопряженности воздействий

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 9. Силовые способности и методика их развития.

Содержание

1. Понятие о силовых способностях
2. Факторы, определяющие развитие силовых способностей
3. Виды силовых способностей: скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость
5. Понятия абсолютной и относительной силы
6. Средства развития силовых способностей
7. Методы развития силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод динамических усилий, метод изометрических усилий, метод изокинетических усилий, «ударный метод»
8. Способы и критерии уровня развития силы

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 10. Скоростные способности и методика их развития.

Содержание

1. Понятие о скоростных способностях, их виды.
2. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.
3. Методика развития быстроты простой двигательной реакции.
4. Методика развития быстроты сложной двигательной реакции.
5. Методика развития быстроты одиночного движения.
6. Методика развития частоты (темпа) движений.
7. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
8. Возрастные особенности развития скоростных способностей.
9. Критерии оценки уровня развития скоростных способностей.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 11. Координационные способности и методика их развития.

Содержание

1. Понятие о координационных способностях. Общая характеристика.
2. Ловкость – как комплексное проявление координационных способностей.
3. Критерии проявления координационных способностей.
4. Формы проявления координационных способностей.
5. Методика развития координационных способностей:
- совершенствование «чувства времени»
- совершенствование «чувства пространства»
- совершенствование чувства мышечных усилий
- совершенствование способности сохранять равновесие
- совершенствование ритмических способностей
- совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц
6. Возрастные особенности развития координационных способностей.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 12. Выносливость и методика ее развития.

Содержание

1. Понятие о выносливости. Ее значение в жизни человека и в спортивной деятельности. Утомление и выносливость. Показатели выносливости
2. Факторы, влияющие на уровень развития и появления выносливости
3. Классификация выносливости
4. Методика развития выносливости:
- развитие скоростной выносливости;
- скоростная выносливость к работе субмаксимальной мощности;
- скоростная выносливость к работе большой мощности;
- скоростная выносливость к работе умеренной мощности;
5. Развитие силовой выносливости
- динамическая силовая выносливость;
- статическая силовая выносливость.
6. Критерии оценки уровня развития выносливости.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 13. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения.

Содержание

1. Понятие о гибкости. Виды гибкости.
2. Факторы, определяющие уровень развития гибкости
3. Задачи, средства, методы развития гибкости.
4. Критерии уровня развития гибкости.
5. Формирование правильной осанки и коррекция телосложения средствами физической культуры.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.: ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 14. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса.

Содержание

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2. Физическая культура личности, пути ее формирования и уровни развития.
3. Задачи, содержание и пути патриотического и нравственного воспитания.
4. Задачи, содержание и пути правового воспитания
5. Задачи, содержание и пути эстетического воспитания
6. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М.: Просвещение, 1980. – 112с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 15. Формы построения занятий физическими упражнениями.

Содержание

1. Общая характеристика форм построения занятий физической культурой.
2. Классификация занятий урочного типа.
3. Содержание занятий урочного типа.
4. Построение (структура) занятий урочного типа.
5. Общая характеристика занятий неурочного типа.

- занятия с общеподготовительной направленностью
- специализированное физическое воспитание.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Физическая культура. 1-11 классы : развернутое тематич. планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант) / авт.-сост. М. И. Васильева [и др.]. - 2-е изд. - Волгоград : Учитель, 2011. - 183 с.

5. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. М. Я. Виленского. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 156 с.

6. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 .

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

8. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 16. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания.

Содержание

1. Понятие о планировании.
2. Виды планирования и их содержание.
3. Понятие контроля и учета.
4. Требования к контролю и учету.
5. Виды и содержание контроля и учета.
6. Основы методики контроля и учета.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и его разновидности.
8. Документы контроля и учета.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Физическая культура. 1-11 классы : развернутое тематич. планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант) / авт.-сост. М. И. Васильева [и др.]. - 2-е изд. - Волгоград : Учитель, 2011. - 183 с.

5. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. М. Я. Виленского. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 156 с.

6. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 .

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

8. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 17. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Содержание

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки детей раннего и дошкольного возраста, их учет в процессе физического воспитания.

3. Формы физического воспитания: занятия в форме урока; занятия физическими упражнениями в режиме дня дошкольного образовательного учреждения; физкультурные праздники; самостоятельные работы.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Пензулаева, Л.И. Физическаякультура в детском саду. Старшая группа : учеб. пособие / Л. И. Пензулаева. - М. : Мозаика-Синтез, 2014. - 123 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 18. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ.

Содержание

1.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2.Упражнения основной гимнастики, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений.

3.Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Пензулаева, Л.И. Физическаякультура в детском саду. Старшая группа : учеб. пособие / Л. И. Пензулаева. - М. : Мозаика-Синтез, 2014. - 123 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 19. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.

Содержание

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания и развития детей школьного возраста.

2. Особенности физического воспитания детей младшего возраста.

3. Особенности физического воспитания детей среднего возраста.

4. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.

5. Возрастные особенности детей школьного возраста

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Лях, В. И . Физическаякультура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 20. Цель, задачи направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями.

Содержание

1. Цель, задачи направленность физической культуры детей школьного возраста.

1. Основные разделы программы по физической культуре (основы знаний).

2. Уроки физической культуры. Классификация уроков: по признаку основной направленности; по признаку решаемых задач; по признаку видов спорта.

3. Учет возрастных особенностей при построении уроков физкультуры.

4. Организационное обеспечение урока.

5. Требования к уроку.

6. Занятия в кружках и спортивных секциях.

7. Спортивные соревнования.

8. Самостоятельные занятия.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Лях, В. И . Физическаякультура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 21. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности обучения двигательным действиям.

Содержание

1. Знания как компонент физического образования, источники знаний. Содержание раздела «основы знаний в школьной программе».

2. Изменение характера знаний в процессе их развития.

3. Использование знаний в обучении двигательным действиям. Система знаний.

4. Уровни усвоения знаний, прочности усвоения.

5. Познавательная и двигательная активность учащихся на уроке, пути повышения активности школьников на уроке.

6. Организация самостоятельной работы учащихся на уроках, формы самостоятельной работы.

7. Нагрузка на уроке, приемы ее регулирования.

8. Плотность урока, измерение плотности, факторы, влияющие на плотность урока.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Лях, В. И . Физическаякультура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 22. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста.

Содержание

1. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте.

2. Средства и методы развития физических способностей у школьников.

3. Особенности развития физических способностей у детей.

4. Развитие координационных способностей у детей.

5. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

6. Особенности развития собственно-силовых способностей у школьников.

7. Особенности развития выносливости у школьников.

8. Особенности развития гибкости у школьников.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Лях, В. И . Физическаякультура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 23. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.

Содержание

1. Документы планирования физического воспитания в общеобразовательной школе

2. Требования к оценке успеваемости. Критерии оценок.

3. Учет возрастных особенностей школьников. Учет индивидуальных особенностей при оценке успеваемости.

4. Система проверки успеваемости.

5. Экзамен по физической культуре, как итоговая форма оценки успеваемости.

6. Наиболее распространенные причины, мешающие успешному усвоению программы.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Лях, В. И . Физическаякультура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 24. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях.

Содержание

1. Учебные и внеучебные формы занятий физическими упражнениями со студентами.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее значение.

3. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов.

4. Использование информационной среды вузовской компьютерной сети при дистанционном физкультурном образовании.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Ильинич, В. И. Физическаякультура студента и жизнь : учебник для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 366 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 .

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

7. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 25. Спорт в системе физической культуры.

Содержание

1. Возникновение спорта и состояние его на современном этапе. Общая сфера спорта.

2. Классификация видов спорта.

3. Социальные функции спорта: эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая, экономическая.

4. Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 26. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Содержание

1. Понятие «спортивное соревнование» генезис спортивных соревнований.

2. Структура, функции и специфические особенности соревновательной деятельности.

3. Спортсмены-соперники как составные части соревнования

4. Взаимодействие спортсменов-соперников

5. Судейство соревнований

6. Зрители и болельщики как составные части соревнования

7. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности

8. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов

9. Популяционные, индивидуальные и должные критерии

10. Критерии представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов

11. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии

12. Классификация спортивных достижений

13. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

15. Тенденция развития спортивных достижений.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 27. Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы.

Содержание

1. Спортивная тренировка, ее цель, задачи, средства

2. Содержание и характеристика методических принципов

3. Принцип сознательности и активности

4. Принцип наглядности

5. Принцип доступности индивидуализации

6 Принцип систематичности

7. Принцип непрерывности

8. Принцип прогрессирования воздействий

9. Принцип цикличности

10. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 28. Теория и методика подготовки спортсмена. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Содержание

1. Система подготовки спортсмена.

2. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов

3. Система отбора и спортивной ориентации;

4. Система спортивной тренировки;

5. Система спортивных соревнований;

6. Система факторов, повышающих эффективность тренировки и соревновательной деятельности.

7. Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке спортсмена. Место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды задачи, средства и методы. Этапы и средства технической подготовки в многолетнем и годичном циклах.

8. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке, ее роль в современном спорте. Виды задачи и средства физической подготовки. Значимость отдельных показателей физической подготовки спортсменов в различных видах спорта.

9. Интеллектуальная подготовка.

10. Понятие о тактической подготовке спортсменов. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Содержание и методика составления тактического плана выступлений спортсменов на соревнованиях.

11. Психологическая подготовка спортсменов. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта. Психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям.

12. Интегральная подготовка.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 29. Построение спортивной тренировки спортсмена.Структура подготовки спортсменов.

Содержание

1. Основы построения спортивной тренировки.

2. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типы микроциклов.

3. Типы и структура мезоциклов.

4. Особенности построения структуры мезоциклов тренировок у спортсменок.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 30. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки.

Содержание

1. Значение учета способностей, задатков и мотивов при ориентации и отборе в процессе спортивной подготовки.

2. Учет функциональных возможностей при ориентации и отборе.

3. Прогностически значимые для определенных видов спорта физические способности.

4. Учет морфологических показателей и наследственных факторов при ориентации и отборе.

5. Этапы отбора.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

Тема 31. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки.

Содержание

1. Планирование, контроль и учет как элементы управления спортивной тренировкой

2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению

3. Годовой план, его содержание и методика составления

4. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование

5. Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля)

6. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками

7. Контроль за физической подготовленностью

8. Контроль за технической подготовленностью

9. Основные формы и организация контроля

10. Учет в процессе спортивной тренировки (значение учета и его виды)

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5. ЭБС Лань - http: // www.lanbook.com /

6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленныепосле замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправ-

			ленныепосле замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательноиграмотно,делать необходимые обобщения и выводы
ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13	Кейс-задачи	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленныепосле замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленныепосле замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательноиграмотно,делать необходимые обобщения и выводы
ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12,	Ситуационные задачи	Низкий – до 60 баллов (неудовлетво	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее

ОПК-13		рительно	важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетвори тельно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13	Работа в малых группах	Низкий – до 60 баллов (неудовлет ворительно	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетво рительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправ-

			ленныепосле замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленныепосле замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательноиграмотно,делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13	Контрольные работы	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленныепосле замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко ис-

			правляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательноиграмотно,делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13	Зачёт, Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает1-2 недочетав последовательностии языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.

6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

Критерии оценки ответа на экзамене

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;
- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;
- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;
- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;
- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.
- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

• показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объёме, при наличии отдельных недочётов;

• успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;

• показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;

• имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;

• знает основные понятия по дисциплине;

• стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

• показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объеме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности;

• имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;

• справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;

• допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;

• имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;

• работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

• показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,

• допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;

• не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;

• имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;

• показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;

• продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Темы (примерные) рефератов

1. История развития предмета «Теория и методика физической культуры и спорта».
2. Исследование физического развития школьников (младшего, среднего, старшего возрастов).
3. Двигательная активность школьников как основа здорового образа жизни.
4. Развитие координационных способностей у школьников различного возраста.
5. Сравнительная характеристика развития силы (выносливости, гибкости) у спортсменов разных специализаций.
6. Сравнительная характеристика развития скоростно-силовых способностей у занимающихся различными видами спортивной деятельности.
7. Сравнительная характеристика развития координационных способностей у спортсменов разных специализаций.
8. Формирование морально-волевых качеств в процессе физического воспитания.

9. Учитель физической культуры и его педагогическая деятельность в школе.

10. Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

11. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.

12. Планирование учебной работы по физической культуре в школе и ее роль в повышении эффективности учебного процесса.

13. Влияние занятий спортивной деятельностью на формирование психических свойств и качеств личности.

14. Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе.

15. Формы организации учащихся на уроке, их использование в зависимости от возрастных особенностей детей, вида и типа уроков.

16. Круговая форма организации учащихся на уроке, ее использование в зависимости от возрастных особенностей детей и направленности.

17. Методы обучения. Использование на их уроке в зависимости от возраста детей и этапов обучения.

18. Применение ТСО на уроках физической культуры в школе.

19. Материально-техническое оснащение занятий физической культурой.

20. Организационное обеспечение уроков до и во время их проведения.

21. Методы научного исследования, используемые в области физической культуры.

22. Плотность урока и ее значение. Условия, влияющие на плотность урока.

23. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников.

24. Способы определения и регулирования нагрузки на уроках физической культуры в школе.

25. Методы оценки и контроля двигательной подготовленности школьников.

26. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.

27. Домашние задания по физической культуре (значение, особенности, содержание, контроль за их выполнением).

28. Физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у школьников.

29. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

30. Преемственность в физическом воспитании дошкольников и учащихся начальной школы.

31. Учет возрастных особенность при развитии физических качеств у школьников.

32. Физическое воспитание детей в семье.

33. Организация и проведение спортивных соревнований среди школьников.

34. Физическое воспитание детей по месту жительства.

35. Особенности физического воспитания детей в малокомплектных сельских школах.

36. Профессионально-педагогическая деятельность учителя.

37. Форма организации физического воспитания студентов.

38. Основные направления в развитии спортивного движения.

39. Спортивные достижения и тенденция их развития.

40. Особенности построения тренировки в различных видах спорта.

41. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.

42. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.

43. Методика организации тренировочного процесса в избранном виде спорта

Кейс-задачи

1. Разработать конспект занятия (урочного типа) в подготовительной группе дошкольного образовательного учреждения.

2. Разработать комплексы физкультурных минут, в стихотворной форме для определенных уроков (по выбору).

3. Разработать поурочный план на четверть с использованием «методических разработок основных учебно-воспитательных задач» и «графика учебно-воспитательной работы».

4. На основе поурочного четвертного плана разработать конспект урока (по выбору).

5. Составить план внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.

6. Разработать: положение о соревнованиях в школе, заявку для участия в соревнованиях.

7. Составить сценарий спортивного праздника.

8. Составить таблицу «Решение задач физического воспитания взрослого населения с учетом возрастной периодизации».

9. Составить таблицу «Микроциклов в большом тренировочном цикле с учетом его периодов».

10. Составить таблицу годичного цикла тренировок с учетом своей специализации.

Ситуационные задачи

1. В процессе тренировки при развитии быстроты у школьников учитель в основном применял повторный метод. Учащимся предлагалось многократное применение ускорений на коротких отрезках (в каждой тренировке). Через некоторое время учитель заметил, что у занимающихся не наблюдается улучшение результатов. Определить в чем причина и решение проблемы.

2. В школу пришел новый учитель, при выставлении оценок по предмету «Физическая культура» за полугодие большая часть школьниц 11 класса получили удовлетворительные оценки. Это вызвало недовольство учениц, родителей, классного руководителя. Школьницы поставили перед администрацией вопрос о замене учителя. Как решить возникшую проблему?

3. В период педагогической практике в загородном оздоровительном лагере студентка факультете иностранных языков, будучи вожатой отряда, отказалась проводить ежедневный «спортивный час», сославшись на отсутствие необходимых знаний и умений. Права ли студентка? Какой раздел программы по предмету «Физическая культура» в вузе студенткой не освоен?

4. При предварительном тестировании студент вуза продемонстрировал достаточную физическую подготовку к занятиям в спортивном отделении и изъявил желание тренироваться, но при этом отметил что «поезд международного сообщения» для него уже ушел. Что имел ввиду тренер? Прав ли он?

5. Направленное использование физической культуры осуществляемое дошкольными образовательными организациями является важным звеном системы физического воспитания. Однако не все дети дошкольного возраста охвачены сетью дошкольных учреждений. Какова роль семьи в разрешении этой проблемы?

Задания для работы в малых группах

1 Составить классификацию физических упражнений

2. Составить комплексы упражнений для развития гибкости

3. Подобрать комплексы упражнений на формирование правильной осанки

4. Разработать конспект физкультминуты, физкультапаузы, подвижной перемены, спортивного часа

5. Составить методику физической подготовленности спортсмена начальной этапе подготовки с учетом специфики избранного вида спорта

6. Проведение пробы Серина (с задержкой дыхания)

7. Проведение пробы Шеллонга

8. Раскройте ведущие требования к факторам, определяющим спортивную пригодность к различным сложно координационным видам спорта.

9. Составить планирование недельного микроцикла в избранном виде спорта

Темы (примерные) контрольных работ

Вариант 1

1. Развитие силы у школьников различного возраста.
2. Развитие двигательных и познавательных способностей детей в процессе занятий физическими упражнениями
3. Тесты для определения уровня развития координационных способностей

Вариант 2

1. Развитие быстроты у школьников различного возраста.
2. Урок основная форма занятий в школе
3. Тесты для определения уровня развития силы

Вариант 3

1. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников различного возраста.
2 Спортивный час в средних классах
3. Тесты для определения уровня развития гибкости

Вариант 4

1. Развитие выносливости у школьников различного возраста.
2. Связь физического воспитания с трудовым
3. Тесты для определения уровня развития быстроты

Вариант 5

1. Развитие гибкости у школьников различного возраста.
2. Активизация деятельности учащихся на уроках физической культуры в школе
3. Тесты для определения уровня развития выносливости

Примерные контрольные тесты

Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

Тест № 1

Часть А

1. Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется:

а) физической культурой; б) физическим воспитанием; в) спортом; г) физкультурным образованием.

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре, и они содержат:

а) разрядные нормативы и требования по видам спорта; б) методики занятий физическими упражнениями; в) общие социально-педагогические принципы системы физиче-

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

3. Основными средствами физической культуры являются:

а) физические упражнения;

б) естественные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажерные устройства.

4. Форма физических упражнений представляет собой:

а) внешнюю и внутреннюю организацию, согласованность, упорядочение;

б) физические качества;

в) заранее заданное двигательное действие;

г) совокупность процессов, происходящих в организме.

5. Пространственные характеристики техники физических упражнений включают в себя:

а) положение тела, траекторию движения;

б) длительность и темп движения;

в) скорость и ритм движения;

г) сила движения.

6. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

б) частоту движений в единицу времени;

в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

г) точность двигательного действия и его конечный результат.

7. Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется:

а) объемом и интенсивностью;

б) разнообразием упражнений;

в) длительностью выполнения;

г) темпом выполнения.

8. К какому виду методов относиться выполнение упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью?

а) повторный;

б) равномерный;

в) переменный;

г) интервальный.

9. Определите метод, при котором характер воздействия нагрузки на организм определяется не только выполнением упражнения, но и использованием тренировочного эффекта отдыха:

а) переменный;

б) повторный;

в) интервальный;

г) равномерный

10. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и считается возраст:

а) 10-11 лет; б) 11-12 до 15-16 лет; в) от 15-16 до 17-18 лет; г) 18-19 лет.

11. Определите понятие специальной выносливости:

а) способность человека к продолжительному эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к

нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические;

б) способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиям конкретного вида деятельности.

12. Активная гибкость определяется:

а) наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил;

б) способностью человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав;

в) природными данными человека;

г) возрастными особенностями.

13. Под физическим качеством быстрота понимают:

а) способность выполнять максимальное количество движений за минимальный отрезок времени;

б) способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения ее эффективности;

в) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга;

г) способность целесообразно строить двигательные акты и осваивать максимум движений за минимально короткий промежуток времени.

14. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

а) от 7 до 11 лет; б) от 14 до 16 лет; в) 17-18 лет; г) от 19 до 21 года.

15. Укажите основные требования к профессиональным способностям учителя физической культуры:

а) личностные качества и организаторские способности;

б) гностические и двигательные способности;

в) конструктивные коммуникативные способности.

г) все выше перечисленные.

Часть Б

1. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1. Тестами (контрольными упражнениями); 2. Индивидуальными спортивными результатами; 3. Разрядными нормативами единой спортивной квалификации; 4. Индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

2. Закончите предложение:

Сила – это _____

3. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность; 2) сосредоточенность внимания на технике выполнения упражнения; 3) неустойчивость; 4) автоматизированность; 5) излишние мышечные затраты; 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

а) 4, 6 б) 1, 3, 5; в) 1, 2, 3, 4, 5, 6; г) 1, 2, 6.

4. На первом этапе обучения двигательным действиям (этап начального разучивания) занимающимися допускается больше всего двигательных ошибок, причинами которых являются:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

5. Вставьте пропущенный ответ: а) три этапа; б) четыре этапа; в) два этапа; г) пять этапов

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

Часть С

1. Напишите в чем сущность метода круговой тренировки:
2. Перечислите основные закономерности развития физических способностей:
3. Напишите основные этапы обучения движениям:
4. Напишите основные формы организации занятий физической культурой в школе.
5. Укажите виды педагогического контроля в школе

Тест №2

1. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

а)физические упражнения; б)оздоровительные силы природы; в) гигиенические факторы; г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2. Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения ;

б)«Программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);

в) исходя из пожеланий родителей детей;

г) воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

3. Уроки физической культуры классифицируются с учетом:

а) возраста школьника; б) физической подготовленности; в) по признаку основной направленности; г) по способу организации деятельности.

4. Продолжительность подготовительной части в начальных классах больше в связи с тем, что:

а) детям больше нравиться ОРУ; б) у детей медленнее процесс врабатывания; в) требуется время на сдачу рапорта; г) много времени уходит на построение.

5. Уроки физической культуры в старших классах преимущественно носят направленность:

а) оздоровительную; б) обучающую; в) соревновательную; г) тренирующую

6. В основной части урока физической культуры вначале:

а) закрепляются и совершенствуются усвоенные умения и навыки;

б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;

в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;

г) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

6. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

а) в водной части урока; б) в подготовительной части урока; в) в начале основной части урока; г) в середине или конце основной части урока.

7. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений - выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки

а) 1, 3; б) 2, 4; в) 3, 5; г) 1, 2, 3, 4, 5.

8. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

а) время выполнения двигательного действия; б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС); в). продолжительность сна; г) время восстановления

9. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

а) одна задача; б) две – три задачи; в) четыре задачи; г) пять – шесть задач.

10. При подготовке к уроку сначала разрабатывается материал:

а) вводной части; б) заключительной части; в) основной части; г) подготовительной части

11. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

а) показателем качества урока; б) интенсивностью физической нагрузки; в) моторной плотностью урока; г) общей плотностью урока.

12. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

а) индексом физической нагрузки; б) интенсивностью физической нагрузки; в) моторной плотностью урока; г) общей плотностью урока

13. Спорт (в широком понимании) — это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей; б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности; в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях; г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

14. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

15. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

а) физкультурные занятия урочного типа; б) физкультурные занятия неурочного типа; в) физкультминутки и физкультпаузы; г) «спортивный час».

Часть В

1. Укажите приемы, условия и средства развития физических качеств у дошкольников

а) ловкость _____

б) быстрота _____

в) сила _____

г) общая выносливость _____

2. Уроки физической культуры с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач. Перечислите эти типы уроков и укажите их основную направленность.

Тип урокаНаправленность (назначение) урока

_____
_____

3. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков физической культуры:

1)_____; 2)_____

3) _____; 4) _____

4. Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

_____

5. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.

Часть С

1. Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 40 мин; б) простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 3 мин:

ОП = ...

2. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

1-я группа _____; 2-я группа _____

3-я группа _____; 4-я группа _____

5-я группа _____; 6-я группа _____

3.. Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спортсмен».

Физкультурник _____

Спортсмен _____

4. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

_____

5. Запишите методы контроля, применяемые в практике физического воспитания:

_____

Вопросы к зачету

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.Понятие о системе физической культуры, ее цель и задачи.

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

7.Цель и задачи физкультурного образования.

8.Общие принципы формирования физической культуры личности.

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

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

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

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

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

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

15.Неспецифические средства физической культуры (естественные силы природы), их характеристика, методика использования.

16.Неспецифические средства физической культуры (гигиенические факторы), их характеристика,

17.Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление» и их характеристика.

18.Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.

19.Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

20.Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

21.Методы психорегуляции при занятиях физическими упражнениями и спортом.

22.Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

23.Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

24.Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

25.Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

26.Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

27.Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

28.Игровой метод, его значение и особенности использования

29.Соревновательный метод, его значение и особенности использования.

30.Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.

31.Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

32.Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

33.Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).\

34.Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

35.Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

36.Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

37.Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

38.Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.

39.Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

40.Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям

41.Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

42.Общая характеристика двигательных способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

43.Возрастные особенности развития двигательных способностей.

44.Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

45.Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

46.Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

47.Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

48.Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

49.Методы оценки уровня развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

50.Перенос двигательных способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.

51.Методика развития физических качеств избранном виде спорта.

52.Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания занимающихся физическими упражнениями.

53.Развитие двигательных и познавательных способностей в процессе физического воспитания.

54.Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.

55.Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.

56.Содержание и структура урочных занятий, их виды.

57.Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).

58.Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.

59.Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании

60.Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета при контроле.

Вопросы к экзамену

1. Развитие теории физического воспитания ребенка. Зарубежные системы физического воспитания ребенка

2. Развитие теории физического воспитания ребенка в царской России

3. Система физического воспитания дошкольников в современном обществе

4. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.

5. Особенности физического развития ребенка-дошкольника

6. Особенности развития моторики детей от 3 до 7 лет

7. Особенности методики занятий физическими упражнениями. Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоническое физическое развитие детей.

8. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний.

9. Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости.

10. Формы занятий физическими упражнениями

11. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности

12. Цель, задачи, направленность физической культуры детей школьного возраста

13. Формы занятий физическими упражнениями. Учебные занятия (классно-урочные)

14. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы

15. Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями

16. Содержание учебного предмета "Физическая культура". Особенности методики обучения двигательным действиям школьников

17. Особенности развития физических способностей у школьников. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте

18. Особенности развития координационных способностей

19. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей

20. Особенности развития собственно силовых способностей

21. Система планирования физического воспитания в школе (годовой план прохождения программного материала)

22. Четвертной план

23. Технология составления плана учебно-воспитательного процесса на учебную четверть

24. Методика планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры

25. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования

26. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов

27.Физическая культура в реальных потребностях студенческой молодежи

28. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза

29. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время

30. Направления деятельности кафедр физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра

31. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях

32. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых

33. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых (неспециальное физкультурное образование взрослых)

34. Физическая рекреация

35. Спорт

36. Двигательная реабилитация

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. (19 экз.)

2. Лобач, Л.П. Физическаякультура (теоретические основы) : учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / Л. П. Лобач, Н. И. Дарьин, О. В. Юречко ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2011. - 135 с. (12 экз.)

3. Лях, В. И . Физическаякультура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с. (11 экз.)

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с. (12 экз.)

5. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.(15 экз.)

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. (11 экз.)

7. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — URL: https://urait.ru/bcode/49298

8. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — URL : https://urait.ru/bcode/497215

9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Единая информационная площадка по направлению «физическая культура и спорт в образовании» - https://еип-фкис.рф

2. Официальный сайт Министерство по физической культуре и спорту Амурской области - https://minsport.amurobl.ru/

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - https://www.infosport.ru/

4. Российская Спортивная Энциклопедия - https://libsport.ru/

5. Научный портал «Теория. Ру» - http://www.teoriya.ru/ru

6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - http://www.teoriya.ru/ru/journals

7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - http://www.teoriya.ru/ru/fkvot

8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» - https://spo.1sept.ru/urok/

9. Российский олимпийский комитет - https://olympic.ru/

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - http://lib.sportedu.ru/

11. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - https://www.vniifk.ru/

12. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - http://science.sportedu.ru/

13.https://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта

14.https://minobrnauki.gov.ru/?&/%20 - Министерство образования и высшего образования РФ

15.https://edu.gov.ru/ - Министерство провещения РФ

16.https://obr.amurobl.ru/ - Министерство образования Амурской области

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: https://polpred.com/news

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

Разработчик: Горбунов М.М., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 8 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
1. Виленский, М.Я. Физическаякультура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 238 с. - (Бакалавриат). (10 экз.) 2. Ильинич, В. И. Физическаякультура студента и жизнь : учебник для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 366 с. (11 экз.) 3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с. (10 экз.) 4. Пензулаева, Л.И. Физическаякультура в детском саду. Старшая группа : учеб. пособие / Л. И. Пензулаева. - М. : Мозаика-Синтез, 2014. - 123 с. (10 экз.)	1. Барчуков, И.С. Физическаякультура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. (19 экз.) 2. Лобач, Л.П. Физическаякультура (теоретические основы) : учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / Л. П. Лобач, Н. И. Дарьин, О. В. Юречко ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2011. - 135 с. (12 экз.) 3. Лях, В. И . Физическаякультура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с. (11 экз.) 4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с. (12 экз.)

5. Пензулаева, Л.И. Физическаякультура в детском саду. Средняя группа : учеб. пособие / Л. И. Пензулаева. - М. : Мозаика-Синтез, 2014. - 105 с. (10 экз.) 6. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М.: Просвещение, 1980. – 112с.(11 экз.) 7. Теория и методики физического воспитания: учеб. пособие /под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение. – 1990. - 287 с. (12 экз.) 8. Физическая культура : учеб. пособие / Минобрнауки России, ФГБОУ ВПО "Омский гос. технич. ун-т" ; под ред. Ж.Б Сафоновой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. - 163 с. (11 экз.) 9. Физическая культура. 1-11 классы : развернутое тематич. планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант) / авт.-сост. М. И. Васильева [и др.]. - 2-е изд. - Волгоград : Учитель, 2011. - 183 с. (12 экз.) 10. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. М. Я. Виленского. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 156 с. (14 экз.) 11. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 . (15 экз.)	5. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.(15 экз.) 6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с. (11 экз.) 7. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — URL : https://urait.ru/bcode/49298 8. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — URL : https://urait.ru/bcode/497215
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
1. ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com) 2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?)	1. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka) 2.Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.)

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.
РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 30 сентября 2022 г.).
В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4 № страницы с изменением: 54	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-	

справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».