

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.7 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «04» июля 2022 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	33
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	34
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	35

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Планирует и составляет план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной и рекреационной деятельности, а так же возрастных, половых и других особенностей занимающихся
	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Разрабатывает учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)				Заочная (семестр)			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Анатомия и физиология человека	+	+			+	+		
2	Ознакомительная практика				+				+
3	Физиология двигательной активности			+				+	

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)
		6	6
1	Педагогическая практика	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» изучается в 3, 4 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 4 з.е.

Очная: 4 з.е.

Заочная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
Контактная работа	60	16
Лекции (Лекции)	16	8
Практические (Практ. раб.)	44	8
Самостоятельная работа (СР)	48	119
Экзамен	36	9

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
3 семестр								
1	Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина	2	-	2	1	6	10	Собеседование
2	Основные понятия системы физического воспитания	2	1	2	-	6	10	Собеседование; Тестирование
3	Основы, принципы системы физического воспитания в РФ	2	1	2	-	6	10	Собеседование
4	Средства физи-ческого воспи-тания	4	1	4	1	6	10	Собеседование; Тестирование
5	Техника физических упражнений	4	2	4	1	8	12	Собеседование
6	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	2	1	2	1	8	10	Собеседование; Тестирование
4 семестр								
7	Общепедагогическ ие и специфические принципы и методы физического воспитания	-	-	3	1	1	4	Собеседование
8	Основы обучения двигательным действиям	-	1	3	1	1	5	Собеседование; Тестирование
9	Воспитание двига-тельно-коор динационных способностей	-	1	2	1	1	6	Собеседование
10	Теоретико-методич еские основы воспитания силы	-	-	3	-	1	6	Собеседование
11	Теоретико-методич еские основы воспитания быстроты	-	-	3	-	1	6	Собеседование

12	Теоретико-методические основы воспитания выносливости	-	-	3	-	1	6	Собеседование
13	Теоретико-методические основы воспитания гибкости	-	-	3	-	1	6	Собеседование
14	Теоретико-методические основы воспитания ловкости	-	-	3	-	1	6	Собеседование; Тестирование
15	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания	-	-	3	1	-	6	Собеседование
16	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	-	-	2	-	-	6	Собеседование; Тестирование

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина (ОПК-1)

Лекция.

Предметы изучения и преподавания, их взаимосвязь. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Связь с другими научными дисциплинами, структура учебного предмета.

Исторический характер физического воспитания: причины возникновения и развития, система физического воспитания как социальная организация

Практическое занятие.

Характеристика ТиМФВ как учебной дисциплины.

Характеристика ТиМФВ как научной дисциплины.

Структура предмета ТиМФВ, его основные разделы.

Предмет изучения и преподавания теории физического воспитания.

Предмет изучения и преподавания методики физического воспитания.

Основные причины возникновения физического воспитания в обществе.

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

Этапы развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение основной и дополнительной литературы. Написание конспекта.

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания (ОПК-1)

Лекция.

Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика основных понятий системы.

Основные направления и принципы системы физического воспитания.

Практическое занятие.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

Основные понятия физической культуры, их соотношение: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физкультурное образование, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация и др.

Цель и задачи системы физического воспитания в России.

Основные направления системы физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ (ОПК-1)

Лекция.

Основы системы физического воспитания: мировоззренческая, научная, программно-нормативная, методическая, организационная, правовая.

Принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности, всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной направленности

Практическое занятие.

Принципы системы физического воспитания.

Характеристика основ системы физического воспитания во взаимосвязи с экономической, правовой, политической, образовательной и другими системами страны.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тема 4. Средства физического воспитания (ОПК-1)

Лекция.

Средства физического воспитания как целостная система воздействия на совершенствование человека. Классификация физических упражнений. Содержание и биодинамические характеристики физических упражнений. Факторы, определяющие воздействия упражнений.

Практическое занятие.

Средства физического воспитания как целостная система воздействия.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Гигиенические факторы как вспомогательное средство физического воспитания.

Естественные силы природы как вспомогательное средство физического воспитания.

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Факторы, определяющие воздействия упражнений.

Характерные признаки физических упражнений, их отличие от трудовых действий.

Содержание физических упражнений (оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность).

Задания для самостоятельной работы.

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

Тема 5. Техника физических упражнений (ОПК-1)

Практическое занятие.

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Техника физических упражнений: понятия «техника», «стандартная техника», «типовая техника», «персональная индивидуализация техники».

Части техники, фазы физического упражнения.

Пространственные характеристики физического упражнения.

Временные характеристики физического упражнения.

Пространственно-временные характеристики физического упражнения.

Ритм – как комплексная характеристика техники физических упражнений.

Критерии эффективности техники исполнения.

Задания для самостоятельной работы.

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения (ОПК-1)

Лекция.

Определение понятий «нагрузка», «отдых», «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки, объем и интенсивность нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Соотношение параметров нагрузки. Параметры суммарной нагрузки в совокупности упражнений. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

Практическое занятие.

Понятие «нагрузка» и «отдых» как взаимосвязанные компоненты физического упражнения.

Особенности взаимодействия параметров «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки.

Соотношение параметров объема и интенсивности в различных упражнениях. Показатели объема и интенсивности нагрузки.

Обратно пропорциональное соотношение параметров нагрузки.

Восстановительная и регулирующая роль отдыха.

Типы интервалов отдыха в процессе упражнений: ординарный, напряженный, «минимакс»-интервал.

Тема 7. Общепедагогические и специфические принципы и методы физического воспитания (ОПК-3)

Лекция.

Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания

Лекция. Классификация принципов. Их обоснованность и взаимосвязь, особенности реализации принципов при обучении в физическом воспитании.

Принцип сознательности: психофизиологический механизм принципа, тренирующее действия представления о движении.

Принцип активности: творческое занятие физическими упражнениями как результат реализации принципа.

Принцип наглядности: аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга как объективное условие реализации принципа; значение обратной связи.

Принцип систематичности: использование эффекта сверхвосстановления для развития функциональных возможностей; систематичность занятий и прогрессирование нагрузок.

Принцип постепенности: реализация принципа путем усложнения и расширения объема двигательных и тактических умений; постепенность повышения требований к специальным знаниям; значение оптимальных нагрузок; зависимость между мерой нагрузки и уровнем физического развития; формы повышения нагрузки; взаимное влияние объема и интенсивности нагрузки.

Принцип последовательности: методические правила «от освоенного – к неосвоенному», «от легкого – к трудному», взаимосвязь правил.

Принцип индивидуализации: необходимость данного принципа в обучении; зависимость методики обучения от персональных особенностей учеников; понятие о готовности ученика к обучению.

Принцип прочности: значение, проблема надежности сформированных двигательных умений и приобретенных специальных знаний.

Определение понятий. Общие требования к выбору методов: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче и принципам обучения, обеспечение воспитывающего характера обучения, соответствие специфике учебного материала, индивидуальной и групповой подготовленности учеников, индивидуальным особенностям и возможностям учителя, условиям занятий. Разнообразие и результативность методов.

Классификация методов, их особенности, применение на этапах обучения.

Практическое занятие.

Определения понятий «метод», «методический прием», «методика обучения», «специфические методы физического воспитания», «общепедагогические методы в физическом воспитании».

Общие требования к методам обучения.

Характеристика методов строго регламентированного упражнения.

Характеристика методов обучения двигательным действиям.

Характеристика методов воспитания физических качеств.

Характеристика игрового метода обучения.

Характеристика соревновательного метода обучения.

Характеристика словесных методов в обучении физическим упражнениям.

Требования, применяемые к специальной терминологии.

Характеристика наглядных методов в обучении физическим упражнениям.

Задания для самостоятельной работы.

Закрепление пройденного материала с привлечением основной и дополнительной литературы.

Изучение соотношения характеристики методов предложенных Б.А. Ашмариним, Л.П. Матвеевым, Ж.К. Холодовым, Ю.Ф. Курамшиным.

Тема 8. Основы обучения двигательным действиям (ОПК-3)

Лекция.

Исходные понятия: «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка», «структура обучения».

Значение двигательных умений и навыков: умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания; формирование умений и навыков - основное содержание образовательных задач физического воспитания.

Значение структуры обучения: соотношение понятий «фазы двигательного навыка» и «этапы обучения».

Структура обучения как этапность:

1 этап обучения – этап ознакомления: задачи; формирование представлений о движении; характерные методы.

2 этап обучения - этап начального разучивания: задачи; характерные методы; характер выполнения движений учеником; характеристика элементарных умений; освоение «действия» по принципу «проб и ошибок»; предупреждение и исправление двигательных ошибок.

3 этап обучения - этап закрепления приобретенного элементарного умения: задачи; характерные методы; автоматизация выполнения движений; характерные признаки двигательного навыка; постепенность и неравномерность формирования навыка; разрушение навыка.

4 этап обучения – этап обучения применению знаний и навыков в различных условиях: задачи; характерные методы; дидактическая ценность умений высшего порядка; характерные признаки и разновидности умений высшего порядка; стабилизация и пластичность навыка; взаимодействие навыков.

Практическое занятие.

Характеристика понятий: «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка», «структура обучения».

Характерные признаки «двигательного умения».

Характерные признаки «двигательного навыка».

Характерные признаки и разновидности умений высшего порядка.

Этапы обучения двигательным действиям.

Характеристика этапа ознакомления с двигательным действием.

Характеристика этапа начального разучивания движений.

Задачи, характерные методы и признаки этапа закрепления приобретенного элементарного умения.

Задачи, характерные методы и признаки этапа обучения применению знаний и навыков в различных условиях.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике.

Конспектировать материал о физиологическом обосновании процесса формирования двигательного навыка.

Тема 9. Воспитание двига-тельно-координационных способностей (ОПК-3)

Лекция.

Исходные понятия и термины: «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества»; соотношение понятий «качества» и «способности», «развитие двигательных качеств», «воспитание двигательных качеств».

Общая характеристика двигательных качеств: группировка; взаимообусловленность развития двигательных качеств и функциональное состояние организма. Закономерности развития двигательных качеств: гетерохронность, этапность, фазность, перенос двига-тельных качеств.

Развитие двигательных качеств как часть содержания физического воспитания. Единство обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств. Физиче-ская нагрузка как специфическое средство развития двигательных качеств, виды и компо-ненты нагрузок.

Понятие о психомоторике. Нервно-мышечные связи как основа воспитания двигательно-координационных способностей

Тема 10. Теоретико-методические основы воспитания силы (ОПК-3)

Лекция.

Исходные понятия и термины: «сила», «силовые способности», «развитие силы», «абсолютная и относительная сила», «взрывная» сила, «момент си-лы», «силовое усилие». Реализация закономерностей и принципов развития физических качеств в процессе воспитания силовых способностей.

Классификация основных средств развития силы (упражнения с преодолением тяжести собственного тела, упражнения с отягощением, упражнения локаль-ные, региональные и глобальные).

Методы развития силы (по-вторный, повторно-прогрессирующий, переменный, ме-тод макси-мальных усилий, метод неопредельных усилий).

Критерии и методы оценки развития силы.

Возрастные особенности развития силы.

Практическое занятие.

Реализация принципа вариативности решения двигательных задач в процессе воспитания физических качеств.

Соотношение понятий «сила», «абсолютная и относительная сила», «взрывная» сила, «момент си-лы», «силовое усилие».

Внешние, внутренние факторы, определяющие проявление силы.

Изо-метрический, изостатический, миометрический, изокинетический, плиометрический режимы напряжения мышц

Классификация силовых упражнений по задействованности мышц тела в выполнение упражнения: упражнения локаль-ные, региональные и глобальные.

Классификация силовых упражнений по особенностям отягощения: упражнения с преодолением тяжести соб-ственного тела, упражнения с внешним отягощением.

Методы развития силы (по-вторный, повторно-прогрессирующий, переменный, метод макси-мальной усилий, метод неопредельных усилий).

Критерии и методы оценки развития силы.

Возрастные особенности развития силы.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития силовых способностей.

Тема 11. Теоретико-методические основы воспитания быстроты (ОПК-3)

Лекция.

Определение понятия «быстрота», «скоростные способности». Разновидности проявления быстроты (время простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); их характеристики. Взаимные связи различных видов проявления быстроты. Основные средства развития различных видов быстроты. Методы развития скоростных способностей.

Практическое занятие.

Определение понятия «быстрота», «скоростные способности».

Разновидности проявления быстроты (время простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); их характеристики.

Взаимные связи различных видов проявления быстроты.

Основные средства развития различных видов быстроты.

Методы развития скоростных способностей.

Критерии и методы оценки развития различных видов быстроты.

Возрастные особенности развития быстроты.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (индексы, стандарты, функциональные пробы) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития скоростных способностей.

Тема 12. Теоретико-методические основы воспитания выносливости (ОПК-3)

Лекция.

Определение понятия «выносливость». Соотношение понятий «выносливость» и «физическая работоспособность». Виды выносливости по зонам мощности, общая и специальная выносливость. Основные средства развития различных видов выносливости. Методы развития выносливости. Понятие об утомлении как защитному механизму. Утомление компенсированное и декомпенсированное. Понятие о восстановительных процессах: медико-биологических и педагогических

Практическое занятие.

Определение понятия «выносливость». Соотношение понятий «выносливость» и «физическая работоспособность».

Виды выносливости по зонам мощности, общая и специальная выносливость.

Основные средства развития различных видов выносливости.

Методы развития выносливости.

Критерии и методы оценки развития выносливости.

Возрастные особенности развития выносливости

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (индексы, стандарты, функциональные пробы) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития выносливости.

Тема 13. Теоретико-методические основы воспитания гибкости (ОПК-3)

Лекция.

Исходные понятия и термины. Общая характеристика гибкости, группировка; взаимообусловленность различных видов проявления, средства и методы развития двигательного качества. Закономерности развития гибкости: гетерохронность, этапность, фазность, перенос в развитии. Условия проявления гибкости: форма суставов, эластические возможности мышечных волокон, температура, возраст, пол, время суток. Вязкость мышц, как защитная мышечная функция. Роль разминки в тренировочном процессе. Значение гигиенических требований к спортивным сооружениям в обеспечение безопасности тренировочного процесса спортсменов, вид спортивной деятельности которых связан с большими амплитудами двигательных действий.

Практическое занятие.

Определение понятия «гибкость». Соотношение понятий «гибкость» и «подвижность».

«Выворотность» как специфическое проявления подвижности в суставах.

Активная и пассивная подвижность в суставах.

Закономерности развития гибкости (морфологические, физиологические, психологические и внешнесредовые).

Средства развития активной и пассивной гибкости.

Методы развития гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития суставной подвижности.

Тема 14. Теоретико-методические основы воспитания ловкости (ОПК-3)

Лекция.

Определение понятий «ловкость», «координационные способности».

Координационная сложность, точность движения, чувство пространства и времени как характеристики ловкости. Закономерности развития координационных способностей. Средства развития ловкости. Методы развития ловкости.

Понятие "двигательная задача" Условия изменяющейся внешней среды как необходимый фактор проявления ловкости. Координация как основа ловкости. Группы координационных способностей и их "зависимости"

Методы воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки

Практическое занятие.

Определение понятий «ловкость», «координационные способности».

Координационная сложность, точность движения, чувство пространства и времени как характеристики ловкости.

Закономерности развития координационных способностей.

Средства развития ловкости.

Методы развития ловкости.

Основные методические подходы при воспитании координационных способностей:

1. Обучение новым разнообразным движениям
2. Преодоление нарастающей мышечной напряженности
3. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования и упражнений-тестов, используемых для оценки развития координационных способностей.

Тема 15. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания (ОПК-3)

Лекция.

Постановка задач. Специальные знания как определенная система фактов и закономерностей. Значение теоретических сведений – знание как одна из образовательных задач физического воспитания. Требования к теоретическим сведениям. Виды теоретических сведений. Методика сообщения теоретических сведений

Практическое занятие.

Содержание раздела «Знания» в Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Задания для самостоятельной работы.

Постановка задач образовательной, оздоровительной, воспитательной направленности при составлении конспекта урока.

Разработка конспектов по тематике Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Тема 16. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания (ОПК-3)

Лекция.

Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий физического воспитания. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания: нравственное, политическое, трудовое, интеллектуальное, эстетическое воспитание. Воспитание воли и самовоспитание.

Практическое занятие.

Единство физического и духовного развития человека – предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания. Роль фундаментальных исследований в обосновании единства воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и воспитывающая функция его профессиональной деятельности.

Роль физической культуры и спорта в условиях научно-технического прогресса и информатизации. Коллективы физической культуры как формы воспитания личности. Задачи и пути формирования различных видов воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

Эссе «Роль личности спортивного педагога в формировании подрастающего поколения».

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Основные понятия системы физического воспитания	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 10 вопросов:</p> <p>8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов</p> <p>4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной</p> <p>1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

3.	Основы, принципы системы физического воспитания в РФ	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Средства физического воспитания	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
5.	Техника физических упражнений	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

6.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
7.	Посещаемость		10	8-10 баллов-студент посетил 75-100% занятий; 5-7 баллов-студент посетил 45-74% занятий; 3-4 балла студент посетил 10-44% занятий; 2 балла- студент посетил 1 занятие
8.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занятиях.
9.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
10.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Общепедагогические и специфические принципы и методы физического воспитания	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Основы обучения двигательным действиям	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов</p>
3.	Воспитание двигательных способностей	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>

4.	Теоретико-методические основы воспитания силы	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Теоретико-методические основы воспитания быстроты	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
6.	Теоретико-методические основы воспитания выносливости	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>

7.	Теоретико-методические основы воспитания гибкости	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
8.	Теоретико-методические основы воспитания ловкости	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
9.	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>

10.	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Собеседование	3	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>3 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается</p>
11.	Посещаемость		10	<p>8-10 баллов- студент посетил 75-100% занятий;</p> <p>5-7 баллов-студент посетил 45-74% занятий;</p> <p>3-4 балла- студент посетил 25-44% занятий;</p> <p>2 балла- студент посетил 1 занятие</p>
12.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
13.	Ответ на экзамене		30	
14.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Собеседование

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина
Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания
Дайте характеристику основным понятиям системы физического воспитания

Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ
Дайте характеристику основным принципам системы физического воспитания

Тема 4. Средства физического воспитания
Дайте общую характеристику средствам физического воспитания

Тема 5. Техника физических упражнений
Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
Охарактеризуйте технику физических упражнений как биодинамическую структуру

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения
Виды нагрузки. Стороны нагрузки и их роль в тренировочном процессе

Тема 7. Общепедагогические и специфические принципы и методы физического воспитания
Общая характеристика принципов (общих и специфических) системы физического воспитания.
Общая характеристика методов (общих и специфических) системы физического воспитания.
Взаимосвязь общих и специфических принципов и методов в системе физического воспитания
Метод строго регламентированного упражнения
Метод частично регламентированного упражнения

Тема 8. Основы обучения двигательным действиям
Структура обучения: общая характеристика, предпосылки к обучению
Двигательное умение. Определение понятия, характерные признаки и значение
Двигательный навык. Определение понятия, характерные признаки и значение
Этап начального разучивания двигательного действия: задачи, средства, методы
Этап углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства, методы
Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства, методы

Тема 9. Воспитание двигательно-координационных способностей
Дайте характеристику двигательно-координационным способностям и объясните физиологический механизм их проявления. Дайте характеристику физическому качеству ловкость и объясните его взаимосвязь с координационными способностями. определите логическую последовательность развития двигательно-координационных способностей в соответствии с возрастными особенностями развития детей. Оцените значимость двигательно-координационных способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

Тема 10. Теоретико-методические основы воспитания силы
Определить возрастные особенности воспитания силовых способностей. Дать оценку величины и направленности нагрузки и ее комбинаторику в процессе воспитания силовых способностей.
Объяснить физиологический механизм прироста мышечной массы. Выявить положительные и отрицательные (опасные для здоровья) аспекты силовой подготовки. Определить роль и значение интервалов отдыха при различных видах нагрузки

Тема 11. Теоретико-методические основы воспитания быстроты

Быстрота как наиболее генетически детерминированное физическое качество. Условия, влияющие на проявление быстроты: подвижность и лабильность нервных процессов, понятие о синапсе. скорость проведения нервного возбуждения (время синаптической задержки), композиция мышечных волокон: их типовые и ферментативные отличия, Понятие о латентном периоде и "мышечном" ответе

Тема 12. Теоретико-методические основы воспитания выносливости

Выносливость как способность противостоять утомлению. Специфические виды выносливости, связанные с видами спорта. Базовая основа- общая выносливость. Дистанционная выносливость в циклических видах спорта. Понятие о биоэнергетических механизмах обеспечивающих работу в различных зонах интенсивности.

Анаэробная группа:

Креатинфосфатный механизм: время действия, мощность, ресинтез АТФ

Гликолитический механизм: время действия, мощность, показатели лактата

Аэробный механизм: время действия, мощность проявления.

Средства и методы воспитания выносливости в различных видах спорта

Тема 13. Теоретико-методические основы воспитания гибкости

Дать расширенную характеристику гибкости как физическому качеству, позволяющему выполнять движения с максимальной амплитудой. Объяснить различные возможности людей проявлять данное качество в максимальном режиме. Проанализировать методику определения гибкости у школьников и детей дошкольного возраста. Прояснить условия проявления гибкости и сохранения ее показателей в различные возрастные периоды

Тема 14. Теоретико-методические основы воспитания ловкости

Методы развития координационных способностей в физической культуре и спорте

Охарактеризовать методы:

стандартно-повторного упражнения;

вариативного упражнения;

игровой;

соревновательный. Определить преимущества игровой среды для воспитания способности реализации координационных способностей в соответствии с внешней обстановкой

Тема 15. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания

Основные характеристики физкультурных знаний. Мотивационно-ценностный компонент -основная часть физической культуры личности.

Теоретические знания: основные понятия физической культуры, закономерности развития и работы человеческого организма, значение и роль физических упражнений, закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Практические знания:о технике двигательных действий, эффективность выполнения физических упражнений.

Методический аспект: организация и проведение самостоятельных занятий, взаимодействие с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой

Тема 16. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

Знать обязательный минимум содержания предмета "Физическая культура"и иметь представление об уровне развития физической культуры учащихся по окончании начальной школы

Знать минимум содержания предмета "Физическая культура" и иметь представление об уровне развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу (5-9кл)

Знать минимум содержания предмета "Физическая культура" и иметь представление об уровне развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

Тестирование

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания

Тема 1 Цель и задачи физического воспитания

1 1. Какие задачи решает система физического воспитания

- (?) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
- (!) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- (?) всестороннего развития личности
- (?) профессиональные

1 2. Система физического воспитания – это:

- (?) порядок выполнения физических упражнений
- (!) исторически определённый тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации;
- (?) совокупность взаимосвязанных элементов;
- (?) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций

1 3. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы

- (?) постепенности возрастания нагрузок
- (?) оздоровительной направленности
- (?) систематичности и доступности
- (!) всестороннего развития личности

Тема № 2. Ведущие понятия теории и практики физического воспитания

1 4. Спорт – это

- (?) область проявления волевых качеств спортсмена
- (?) процесс, направленный на воспитание физических качеств
- (!) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей
- (?) процесс, направленный на укрепление здоровья

1 5. Физическая культура – это:

- (!) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей
- (?) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы
- (?) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств
- (?) обогащение занимающихся специальными знаниями в области формирования гигиенических навыков

1 6. Физическое воспитание – это:

- (?) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма
- (!) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях

- (?) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности
- (?) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма, вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Тема 4. Средства физического воспитания

1 1. К основным средствам физического воспитания относятся:

- (?) развитие силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений
- (?) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма
- (?) формирование профессионально-прикладных умений и навыков
- (!) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы

1 2. Основные направления системы физического воспитания:

- (!) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью
- (?) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно – реабилитационная гимнастика
- (?) физическое воспитание для детей, для лиц среднего возраста, для лиц пожилого возраста
- (?) прикладная гимнастика, производственная гимнастика, лечебная гимнастика

1 3. Выберите правильное определение термина «движение»

- (?) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
- (!) как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей
- (?) перемещение человека в пространстве
- (?) изменение функционального состояния человека во времени.

1 4. Выберите правильное определение термина «двигательное действие»

- (?) движения, созданные и применяемые для физического совершенствования человека
- (?) перемещение человека в пространстве
- (?) движения, объединенные определённой последовательностью
- (!) движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединённые в определённую систему

1 5. Выберите правильное определение термина «физическое упражнение»

- (?) двигательное действие, применяемое человеком в трудовой деятельности (!) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
- (?) двигательное действие, обеспечивающее перемещение человека в пространстве и времени
- (?) морфофункциональное состояние организма человека

1 6. Наиболее оптимизированная форма выполнения двигательных действий (физических упражнений) называется физического упражнения

- (?) основой
- (?) тактикой
- (!) техникой
- (?) главным звеном

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

1 1. Физическая нагрузка – это:

- (?) вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность
- (!) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся
- (?) способ организации занятий физическими упражнениями
- (?) действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков.

1 2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- (?) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- (?) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

(!) сочетанием объёма и интенсивности физических упражнений

(?) частота сердечных сокращений

1 3. К основным средствам физического воспитания относятся:

(?) развитие силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений

(?) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма

(?) формирование профессионально-прикладных умений и навыков

(!) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы

1 4. Основные направления системы физического воспитания:

(!) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью

(?) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно – реабилитационная гимнастика

(?) физическое воспитание для детей, для лиц среднего возраста, для лиц пожилого возраста

(?) прикладная гимнастика, производственная гимнастика, лечебная гимнастика

1 5. Выберите правильное определение термина «движение»

(?) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

(!) как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей

(?) перемещение человека в пространстве

(?) изменение функционального состояния человека во времени.

1 6. Выберите правильное определение термина «двигательное действие»

(?) движения, созданные и применяемые для физического совершенствования человека

(?) перемещение человека в пространстве

(?) движения, объединённые определённой последовательностью

(!) движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединённые в определённую систему

1 7. Выберите правильное определение термина «физическое упражнение»

(?) двигательное действие, применяемое человеком в трудовой деятельности (!) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

(?) двигательное действие, обеспечивающее перемещение человека в пространстве и времени

(?) морфофункциональное состояние организма человека

1 8. Наиболее оптимизированная форма выполнения двигательных действий (физических упражнений) называется физического упражнения

(?) основой

(?) тактикой

(!) техникой

(?) главным звеном

Тема 8. Основы обучения двигательным действиям

1 1. Под принципами в педагогической науке понимается следующее:

(?) пути решения какой-либо задачи

(?) система действий учителя в процессе преподавания и ученика в процессе усвоения учебного материала

(?) основы познавательной деятельности

(!) наиболее важные исходные положения, лежащие в основе деятельности учителя и учеников, отражающие закономерности педагогического процесса

1 2. Метод обучения – это:

(?) процесс физического совершенствования человека

(?) способность мыслить при выполнении двигательного действия

(!) система действий учителя в процессе преподавания и ученика в процессе усвоения учебного материала

(?) способность менять двигательную деятельность при изменении условий обучения

1 3. **Уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне сознания называется:**

(?) двигательной ловкостью

(?) двигательной способностью

(?) двигательным навыком

(!) двигательным умением

1 4. **Уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне подсознания называется:**

(?) двигательной ловкостью

(!) двигательным навыком

(?) двигательной способностью

(?) двигательным умением

1 5. **Обучение в физическом воспитании есть**

(!) организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое воспитание совершенствование человека

(?) процесс физического совершенствования человека

(?) процесс, направленный на обеспечение безопасности при выполнении двигательных действий

(?) процесс освоения техники двигательных действий

1 6. **Какими компонентами характеризуется готовность обучаемых к практическому разучиванию гимнастического упражнения?**

(?) желанием занимающихся, необходимостью сдачи контрольных нормативов

(!) состоянием физических качеств, двигательным опытом, личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении

(?) доступностью спортивного инвентаря и спортивных сооружений

(?) требовательностью учителя физкультуры

1 7. **Сколько этапов содержит процесс формирования двигательных умений и навыков?**

(?) 5

(!) 3

(?) 7

(?) 4

1 8. **Двигательное умение – это:**

(?) уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями передаётся на подсознательный уровень

(?) выполнение двигательного действия без помощи преподавателя

(!) уровень владения двигательным действием, управление которым осуществляется сознательно

(?) способность выполнять двигательное действие, не задумываясь над особенностями техники

1 9. **Двигательный навык – это:**

(?) уровень владения двигательным действием, управление которым осуществляется сознательно

(?) способность выполнять двигательное действие с незначительными ошибками

(!) уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями передаётся на подсознательный уровень

(?) выполнение двигательного действия без помощи преподавателя

1 10. **Назовите правильно три этапа обучения двигательному действию:**

(?) опробования, объяснения, рассмотрения ошибок

(!) начального разучивания, углублённого разучивания, результирующей обработки двигательного действия

- (?) объяснения, предупреждение ошибок, анализ техники выполнения
- (?) начального разучивания, овладение управляющими действиями, выполнение с помощью преподавателя

1 11. Цель первого этапа обучения двигательному действию:

- (?) завершить формирование двигательного действия в качестве двигательного умения
- (?) образование прочного двигательного навыка, доведённого до определённой степени совершенства
- (?) выполнение двигательного действия с грубыми ошибками
- (!) разучить в доступной форме новые элементы техники упражнения и общий порядок практического выполнения движений входящих в его состав

1 12. Цель второго этапа обучения двигательному действию:

- (?) разучить в доступной форме новые элементы техники упражнения и общий порядок практического выполнения движений входящих в его состав
- (!) завершить формирование двигательного действия (упражнения) в качестве двигательного умения
- (?) выполнение двигательного действия с грубыми ошибками
- (?) образование прочного двигательного навыка, доведённого до определённой степени совершенства

1 13. Цель второго этапа обучения двигательному действию:

- (!) образование прочного двигательного навыка, доведённого до определённой степени совершенства
- (?) завершить формирование двигательного действия (упражнения) в качестве двигательного умения
- (?) выполнение двигательного действия (упражнения) с грубыми ошибками
- (?) разучить в доступной форме новые элементы техники выполнения двигательного действия (упражнения) и общий порядок практического выполнения движений входящих в его состав.

1 14. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- (?) нестабильность в выполнении двигательного задания
- (?) постоянная сосредоточенность внимания на элементах техники двигательного действия и излишняя мышечная напряжённость
- (!) автоматизированность выполнения двигательного задания
- (?) неустойчивость к воздействию внешних факторов

Тема 14. Теоретико-методические основы воспитания ловкости

Под физическими способностями понимают:

- (?) функциональное состояние организма, обеспечивающее выполнение физической работы в течение длительного времени
- (!) относительно устойчивые врождённые и приобретённые функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия
- (?) способность преодолевать возможно большее сопротивление за короткий промежуток времени
- (?) способность проявлять двигательные действия возможно большей амплитудой

Под физическими качествами понимают:

- (!) определённые социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
- (?) возможность выполнить двигательное действие правильно
- (?) относительно устойчивые врождённые и приобретённые функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия
- (?) пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений

Сила – это:

- (?) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой
- (?) способность быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой
- (!) способность человека активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам
- (?) способность противостоять утомлению

Ловкость – это:

- (?) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой
- (!) способность быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой
- (?) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени
- (?) способность противостоять утомлению

Под быстротой понимается:

- (!) единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время
- (?) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени
- (?) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой
- (?) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе.

Выносливость – это:

- (?) способность быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой
- (?) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени
- (?) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой
- (!) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе.

Выберите качество, определяющее способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой:

- (?) ловкость
- (?) быстрота
- (!) гибкость
- (?) сила

При воспитании гибкости на уроках физкультуры, чем меньше возраст, тем в большем объёме надо применять:

- (?) статические упражнения
- (?) упражнения на выносливость
- (!) упражнения с большой амплитудой на растягивание
- (?) силовые упражнения

Тема 16. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

1 1. Какие задачи решает система физического воспитания

- (?) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
- (!) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- (?) всестороннего развития личности
- (?) профессиональные

1 2. Система физического воспитания – это:

- (?) порядок выполнения физических упражнений
- (!) исторически определённый тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации;
- (?) совокупность взаимосвязанных элементов;

(?) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций

1 3. **Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы**

(?) постепенности возрастания нагрузок

(?) оздоровительной направленности

(?) систематичности и доступности

(!) всестороннего развития личности

Тема № 2. Ведущие понятия теории и практики физического воспитания

1 4. **Спорт – это**

(?) область проявления волевых качеств спортсмена

(?) процесс, направленный на воспитание физических качеств

(!) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей

(?) процесс, направленный на укрепление здоровья

1 5. **Физическая культура – это:**

(!) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей

(?) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы

(?) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств

(?) обогащение занимающихся специальными знаниями в области формирования гигиенических навыков

1 6. **Физическое воспитание – это:**

(?) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма

(!) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях

(?) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности

(?) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма, вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

1 7. **Физическое образование – это:**

(?) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности.

(!) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а так же передачи специальных физкультурных знаний

(?) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных деятельности

(?) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.

1 8. **Физическая подготовка – это:**

(?) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.)

(!) процесс направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности

(?) ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, переползание, поднятие и переноска партнёров, снарядов, матов, преодоление полосы препятствий, упражнения в равновесии на умеренной площади опоры

(?) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности

1 9. Физическая подготовленность – это:

(?) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.) разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, головы и всего тела в целом

(?) разносторонность воздействия на организм человека, широкое использование различных движений, точное регулирование нагрузки, избирательное воздействие на различные системы, применение упражнений в соответствии поставленным задачам

(!) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности

(?) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

1 10. Физическое развитие – это:

(!) процесс естественного изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни

(?) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности

(?) специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных физических способностей.

(?) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а так же передачи специальных физкультурных знаний.

1 11. Физическое совершенство – это:

(?) вершина человеческих возможностей в спорте

(?) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний

(!) оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, соответствующая требованиям трудовой и другим сферам его жизнедеятельности

(?) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности

1 12. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

(?) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности

(?) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

(?) высоким уровнем здоровья

(!) уровнем работоспособности и запасом умений и навыков

1 13. Физическая нагрузка – это:

(?) вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность

(!) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

(?) способ организации занятий физическими упражнениями

(?) действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков.

1 14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

(?) утомлением, возникающим в результате их выполнения

- (?) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
 (!) сочетанием объёма и интенсивности физических упражнений
 (?) частота сердечных сокращений

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-1, ОПК-3)

Типовые вопросы для экзамена

1. Общая характеристика методов обучения в физическом воспитании.
2. Методы использования слова.
3. Методы наглядного воспитания.
4. Методы строго-регламентированного упражнения, применяемые при разучивании двигательных действий.
5. Методы строго-регламентированного упражнения, применяемые при развитии физических качеств.
6. Общая характеристика средств физического воспитания
7. Приемы регулирования нагрузки
8. О перестройке техники физического упражнения
9. Техника физических упражнений как биодинамическая структура
10. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания

Типовые задания для экзамена (ОПК-1, ОПК-3)

1. Провести сравнительный анализ средств физического воспитания, применяемых для развития силы и выносливости
2. Провести сравнительный анализ средств физического воспитания, применяемых для развития силы и быстроты
3. Провести сравнительный анализ строго-регламентированных и частично регламентированных физических упражнений
4. Проанализировать и дать оценку причинам возникновения и развития физического воспитания
5. Проследить иерархию взаимосвязей в структурных звеньях системы физического воспитания

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-1	Отлично планирует и составляет план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого
	ОПК-3	Отлично разрабатывает учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-1	Хорошо планирует и составляет план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого
	ОПК-3	Хорошо разрабатывает учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов
	ОПК-1	Частично может планировать и составлять план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого

«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-3	На удовлетворительном уровне разрабатывает учебные программы занятий по базовым видам спорта, частично учитывает особенности занимающихся и требования образовательных стандартов
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-1	Не может планировать и составлять план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого
	ОПК-3	Не может разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта, и не способен учитывать особенности занимающихся и требования образовательных стандартов

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. - 11-е изд., стер.. - М.: Академия, 2013. - 478 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Архипова Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения : учебно-методическое пособие. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. - 79 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825>
2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Теория и методика физической культуры и спорта. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

6.3 Методические разработки:

1. Луценко, С. А. Теория и методика физической культуры : методические рекомендации по изучению дисциплины. - Весь срок охраны авторского права; Теория и методика физической культуры. - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. - 53 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>

6.4 Иные источники:

1. Электронная гуманитарная библиотека - <http://www.gumfak.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.