

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта

(Наименование факультета (филиала), где реализуется данная дисциплина)

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Наименование дисциплины

Направление / специальность подготовки

49.03.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Спортивно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

очная, заочная,

Кемерово 2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата / специалитета / магистратуры (выбрать)	6
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах).....	6
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	7
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам).....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	14
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	24
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)	24
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы.....	25
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	48
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	49
а) основная учебная литература:	49
б) дополнительная учебная литература: Ошибка! Закладка не определена.	50
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*	50
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	53
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	53
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	58
12. Иные сведения и (или) материалы	59
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	59

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 49.03.01 Физическая культура

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ООП Содержание компетенций*	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
OK - 4	умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь	Знать: грамматические и лексические навыки при письменном и устном общении профессионального характера, правила речевого этикета; виды письменных речевых произведений. Уметь: логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь. Владеть: способами представления информации, как в устном, так и письменном виде, навыками публичного выступления.
OK - 7	умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности	Знать: Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования. Уметь: использовать нормативные правовые документы в своей деятельности Владеть: навыками использования правовых документов.
OK - 10	осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня	Знать: сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний. Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни. Владеть: способами совершенствования профессиональных

		знаний и умений путем пользования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.
OK - 11	использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач	Знать: важнейшие отрасли и этапы развития гуманитарного и социально-экономического знания, основными научными школами, направлениями, концепциями, источниками гуманитарного знания; основы экономической теории, экономические основы сферы физической культуры и спорта. Уметь: анализировать основные экономические события в своей стране и за ее пределами, находить и использовать информацию, необходимую для ориентации в основных текущих проблемах экономики. Владеть: методиками социальных, гуманитарных и экономических наук.
OK - 13	использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности	Знать: в области естественнонаучных основ: основы механики, статику, кинематику и динамику; основы электростатики и электродинамики; строение атомов и молекул, типы химических связей; растворы и взвеси; химические реакции и факторы, определяющие их скорость; органические вещества и их биологическую роль; происхождение и эволюцию Вселенной, место человека в эволюции Земли; взаимосвязи между физическими, химическими и биологическими процессами; специфику живых систем; происхождение и эволюцию человека; экологию и охрану природы, принципы рационального природопользования; в области информатики: понятие информации, ее хранения, обработки и представления; аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера. Уметь: применять и трансформировать

		<p>в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин. Владеть: методиками теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности.</p>
ПК- 1	способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	<p>Знать: историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и качества обучения.</p> <p>Уметь: использовать методы педагогического контроля и контроля качества обучения, дидактические технологии.</p> <p>Владеть: навыками педагогического контроля.</p>
ПК- 4	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	<p>Знать: структуру учебных планов и программ занятий.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</p> <p>Владеть: методикой разработки учебных планов.</p>
ПК- 5	самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеklassную спортивно-массовую работу с обучающимися	<p>Знать: способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса.</p> <p>Уметь: использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие корректизы в процесс занятий.</p> <p>Владеть: способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.</p>
ПК 13	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	<p>Знать: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека.</p> <p>Уметь: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования.</p> <p>Владеть: способами</p>

		нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
--	--	--

* - формулировка компетенции приводится в соответствии со стандартом

** - характеристика компетенции (знать, уметь, владеть)

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б.З.Б.2). Как учебная дисциплина является основной, профилирующей в учебном плане факультетов физической культуры и спорта. Она определяет общее профессиональное образование специалиста в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения. Любая конкретная деятельность в области физической культуры непременно опирается на теорию и методику физической культуры. Данная дисциплина базируется на знаниях, приобретенных студентами на дисциплинах: «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта», «Теория и методика избранного вида спорта» и «Теория и методика обучения базовым видам спорта», в ходе ее изучения полученные знания, умения и навыки позволят успешно пройти педагогическую практику.

Дисциплина изучается на 2 и 3 курсах в 3, 4, 5, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц (ЗЕ), 324 академических часа.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно-заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	324	324
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего*):	147	
в т. числе:		

Лекции	66	10
Практические занятия:	34	22
Практикумы	-	-
Лабораторные работы	47	-
Внеаудиторная работа (всего*):		
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование	-	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем (необходимо указать только конкретный вид учебных занятий)	-	-
Творческая работа (эссе)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	141	256
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет*** / экзамен) (3,4,5 –зачет, 6- экзамен)	36	36

* - количество часов в соответствии с учебным планом

*** - в случае зачета количество часов не указывается, в случае экзамена указать 36 часов, которые входят в общую трудоемкость дисциплины и учитываются в контактной работе.

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся		
			всего	лекции	семинары, практические занятия		
	Система физической культуры (основы, цель, задачи, методы, средства, принципы).	72	17	17	38	Тест	

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся		
		всего	лекции	семинары, практические занятия			
	Методика физической культуры (планирование, воспитание физических качеств, прикладные направления, спорт, основы спортивной тренировки).	72	18	18	36		KP
	Пренатальная физическая культура.	18	5	6	7		Устный опрос
	Основы методики физического воспитания детей разных возрастных групп.	65	15	20	30		Тесты. Защита проекта (в виде мультимедийной презентации).
	Организация ФВ в НПО, СПО и ВУЗе	23	5	8	10		KP.
	Физическое воспитание взрослых. Оздоровительная физическая культура.	38	6	12	20		Устный опрос. Тест.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся		
		всего	лекции	семинары, практические занятия			
	Экзамен	36					

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся		
		всего	лекции	семинары, практические занятия			
1.	Система физической культуры (основы, цель, задачи, методы, средства, принципы).	50	2	6	66		KP
2.	Методика физической культуры (планирование, воспитание физических качеств, прикладные направления, спорт, основы спортивной тренировки).	74	3	10	70		Реферат.
3.	Основы методики физического воспитания детей разных возрастных	66	3	3	70		Тесты.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятельная работа обучающихся		
		всего	лекции	семинары, практические занятия			
	групп.						
4.	Физическое воспитание взрослых.	46	2	3	50	Доклад.	
5.	Экзамен	36					

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Название Раздела 1 Система физической культуры.

Содержание лекционного курса

Тема 1.1. Отправные определения, проблематика курса ТиМФК и методы исследования. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическое совершенство; место и роль дисциплины в системе научных знаний о физической культуре; методы исследования.

Тема 1.2. Основные функции и формы физической культуры. Характеристика некоторых методологических положений форм и функций физической культуры; виды и разновидности, специфические и общие функции физической культуры.

Тема 1.3. Система физического воспитания и ее связи со смежными явлениями в сфере физической культуры. Характеристика системы физического воспитания, предпосылки и этапы ее становления.

Тема 1.4. Цели, задачи и наиболее общие принципы физического воспитания. Формулирование цели и основных задач: по управлению процессом физического развития, по физическому образованию, по направленному формированию личности.

Тема 1.5. Средства физического воспитания. Общая характеристика и квалификация ведущих средств физического воспитания: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

Тема 1.6. Методы физического воспитания. Общая характеристика методов физического воспитания. Требования предъявляемые к методу.

Раздел 2. Методика физической культуры (планирование, воспитание физических качеств, прикладные направления, спорт, основы спортивной тренировки).

Тема 2.1. Дидактические основы теории и методики физического

воспитания. Общая характеристика познавательной деятельности; современные теории обучения двигательным действиям.

Тема 2.2. Принципы обучения в физическом воспитании. Характеристика и применение принципов в учебно-воспитательном процессе.

Тема 2.3. Взаимосвязь видов (сторон) воспитания личности в процессе физического воспитания. Общая характеристика видов воспитания на различных этапах физического воспитания.

Тема 2.4. Воспитание физических качеств. Закономерности формирования двигательных качеств. Сенситивные периоды. Физиологическая основа физических качеств.

Тема 2.5. Формы построения занятий в физическом воспитании. Общая характеристика форм занятий. Урочные и неурочные формы.

Тема 2.6 Планирование и контроль в физическом воспитании. Планирование и контроль как инструменты организации деятельности по физическому воспитанию.

Тема 2.7 Прикладные направления деятельности в процессе физического воспитания. Общая характеристика прикладного направления в физическом воспитании.

Тема 2.8. Спорт в современном обществе, тенденции его развития. Характеристика спорта как исторически сложившейся специфическая человеческая деятельность.

Тема 2.9. Основы спортивной тренировки. Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки

Раздел 3. Пренатальная физическая культура.

Тема 3.1. Пренатальная физическая культура. Цель, задачи пренатальной ф.к. Периодизация беременности, развитие плода. Факторы, обуславливающие благоприятное течение беременности и родов.

Раздел 4. Основы методики физического воспитания детей разных возрастных групп.

Тема 4.1. Физкультурное образование детей дошкольного возраста. Возрастная периодизация, в соответствии с ней цели и задачи физ.воспитания. Средства и методы ф.к. в дошкольном учреждении и дома. Двигательный режим дня. Программы по ф.в. дошкольников.

Тема 4.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста Учебный предмет (образовательная область) «физическая культура», интегрированные уроки, олимпийское образование школьников. Возрастные особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Государственный образовательный стандарт.

Раздел 5. Физическая культура в НПО, ССУЗах, ВУЗах.

Тема 5.1. Физическая культура студентов. Физическая культура в системе профессионального образования. НПО, СПО, ВПО. ППФП, средства и методы фв студентов.

Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся.

Раздел 6. Физическая культура взрослого населения.

Тема 6.1. Физическая культура в зрелом, пожилом и старческом возрасте. Возрастные особенности различных категорий населения. Основные средства и методы поддержания работоспособности, здоровья.

Тема 6.2. Оздоровительная тренировка в физической культуре. Особенности организации, средства и методы. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной ФК

Темы практических занятий

1. Система физического воспитания. Интегрирующая роль теории и методики физической культуры в системе профилирующих дисциплин; связь учебной и научно-методической деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов.

2. ФК в школе. Школьная физическая культура как основной раздел базовой физической культуры.

3. Соотношение принципов и фундаментальных закономерностей системы физического воспитания. Значение общих принципов в системе физического воспитания.

4. Методы Ф.В. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод; типы интервалов отдыха.

Темы лабораторных занятий

1. Классификация физических упражнений. Описание технику двигательного действия (по выбору).

2. Методика обучения. Написание образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.

Раздел 2. Методика физической культуры (планирование, воспитание физических качеств, прикладные направления, спорт, основы спортивной тренировки).

Темы практических занятий

1. Воспитание физических качеств. Воспитание физических качеств как единый процесс. Дифференцированное физическое воспитание.

2. Построение урока ф.к. в школе. Закономерности динамики работоспособности как одна из основ структуры занятия.

3. Планирование и контроль на уроках ф.к. Педагогический (преподавательский), врачебный контроль.

4. Прикладные направления. Средства и методы проведения физической подготовки к профессиональной и военной деятельности.

5. Основы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки, структура микро-, мезо-, и макроциклов тренировочного процесса.

Темы лабораторных занятий

1. Воспитание личности. Составление методики воспитания

волевых качеств.

2. Развитие физических качеств. Написание средств по воспитанию мышечной силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости.

3. Планирование и контроль на уроках ф.к. Составить методику ведения дневника самоконтроля в физическом воспитании.

Раздел 3. Пренатальная физическая культура.

Темы практических занятий

1. Развитие плода в различные триместры. Основы построения физ. занятий в пренатальный период при физиологическом и неправильном положении плода.

Темы лабораторных занятий

1. Ф.В. в период беременности Составление комплекс упражнений пренатальной гимнастики (срок беременности выбрать самостоятельно)

Раздел 4. Основы методики физического воспитания детей разных возрастных групп.

Темы практических занятий

1. Ф.в. дошкольников. Плавание с детьми младенческого возраста

2. Ф.в. дошкольников. Методика «солевые дорожки» в ф.в. дошкольников.

3. Ф.в. дошкольников. Анализ программ по ф.в. дошкольников

4. Ф.в. школьников Внеурочныe формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста.

5. Ф.в. школьников Изучение программно-нормативных документов, определяющих содержание ФВ школьников.

6. Ф.в. школьников Олимпийское образование школьников

7. Ф.в. школьников Концепции здоровьесберегающих образовательных технологий. Принципы организации ЗСТ в школе.

Темы лабораторных занятий

1. Ф.в. дошкольников Составление комплекса мероприятий по закаливанию дошкольников.

2. Построение урока в школе Написание плана-конспекта урока (выбор задач урока согласно теме)

3. Средства ф.в. в школе. Составление комплекса упражнений для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, а также развития гибкости.

4. Документация по ф.в. в школе. Написание плана конспекта урока с задачей – обучение прыжка в длину учащихся 5-х классов.

5. Внеклассная работа по ф.в. в школе. Разработка положения о проведении спортивного мероприятия.

6. Методика оценивание успеваемости на уроках ф.к. Подготовка проекта «Президентские состязания»

Раздел 5 Организация ФВ в НПО, СПО и ВУЗе

Темы практических занятий

1. Инновационные направления в ф.к. Физическая культура личности студентов.

2. ППФП. ППФП в программах по ф.в. студентов

Темы лабораторных занятий

1. Ф.в. студентов различных групп подготовки. Составление комплекса упражнений для студентов спец.мед. группы.

2. ППФП студентов. Составление профессиограммы (по желанию на любую специальность)

Раздел 6 Физическое воспитание взрослых.

Оздоровительная физическая культура.

Темы практических занятий

1. Восстановление работоспособности взрослого населения.
Рекреационная ф.к.

2. ЗОЖ трудящихся. Ф.К. в быту трудящихся.

3. Формирование гармоничного телосложения. Особенности питания при занятиях оздоровительной ф.к.

Темы лабораторных занятий

1. Особенности построения занятий с людьми старшего возраста. Составление программ физкультурных занятий для лиц пожилого и старшего возраста.

2. Ф.к. трудящихся Составление комплекса производственной гимнастики.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Список учебно-методических материалов:

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)

- Теория и методика физической культуры: слайд-лекции по дисциплине / Минникаева Н.В.;
- ЭОР «Современные образовательные технологии в ф.к. и с.»/ Р.С.Жуков. Д.В. Смышляев.
- УМК «Теория и методика физической культуры»/Н.В.Минникаева

2. Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебные пособия:

- «Избранные лекции по теории и методике физической культуры»/ Р.С.Жуков
- «Общие основы системы непрерывного физкультурного образования»/Р.С.Жуков

Тест для самопроверки по дисциплине «Теория физической культуры и спорта»

1. Целью физкультурного образования является:

- всестороннее физическое развитие человека
- + формирование физической культуры личности
- формирование активной жизненной позиции
- формирование физически совершенной личности
- всестороннее гармоническое развитие личности

2. Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:

- спортивный инвентарь
- гигиенические факторы
- спортивные снаряды и сооружения
- + физические упражнения
- оздоровительные силы природы

3. Понятие "техника физического упражнения" представляет собой:

- упорядоченную определенным образом совокупность движений
- + целесообразный, с относительно большой эффективностью, способ выполнения двигательного действия
- эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия
- совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений
- особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся

4. В группу общих методических принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями входят: 1) принцип сознательности и активности, 2) принцип непрерывности педагогического процесса, 3) принцип коллективности в работе, 4) принцип доступности и индивидуализации, 5) принцип наглядности, 6) принцип регулярности занятий физическими упражнениями, 7) принцип систематичности

- 1,2,5,6
- 2,3,5,7
- + 1,4,5,7
- 1,3,6,7
- 1,4,5,6

5. Способность человека приобретать знания, овладевать двигательными умениями и навыками называют:

- преподаванием
- обучением
- + обучаемостью

- учением
- умением

6. Двигательному навыку соответствуют: 1) автоматизированное управление движениями, 2) высокая степень утомления, 3) слитность действия,

4) устойчивость к сбивающим факторам, 5) излишние мышечные затраты, 6) прочность запоминания, 7) относительная расчлененность действия,

8) сознание загружено контролем движения, 9) легкость, точность и экономичность выполнения

- 1,2,4,6,7
- 1,3,4,7,8
- 2,3,6,7,9
- + 1,3,4,6,9
- 2,5,6,8,9

7. Целью этапа начального разучивания двигательного действия является:

- детально освоить технику двигательного действия и сформировать умение
- + сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия
- добиться стабильности выполнения двигательного действия
- обучить выполнению отдельных фаз и частей техники двигательного действия
- освоить технику двигательного действия и сформировать навык

8. Сенситивные периоды развития физических способностей - это:

- особые периоды индивидуального физического развития организма
- периоды интенсивного развития физических способностей
- + наиболее чувствительные к физическим нагрузкам периоды индивидуального развития человека
- этапность в развитии физических способностей
- индивидуальная реакция организма на нагрузку

9. Силовые способности - это:

- способность противодействовать нарастающему утомлению за счет мышечных усилий
- комплекс морфологических свойств организма, способствующих проявлению больших мышечных усилий
- + способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений
- способность проявлять максимальные мышечные усилия в определенной двигательной деятельности
- анатомические, физиологические и психологические особенности организма

10. Общая выносливость - это:

- способность выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы

- + способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера
- способность к сохранению работоспособности при выполнении движений циклического характера
- способность справляться с двигательной задачей в условиях нарастающего утомления
- способность к эффективному выполнению работы при региональном функционировании мышечной системы

11. Координационные способности - это:

- способность выполнять двигательные действия с высоким уровнем быстроты и без излишней мышечной напряженности
- способность рационально и экономно решать двигательные задачи в различных условиях
- согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека
- способность быстро справляться с новой двигательной задачей в условиях нарастающего утомления
- + совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции

12. Основными критериями выбора физических упражнений для развития координационных способностей являются: 1) новизна физического упражнения, 2) физическое упражнение с признаками двигательного навыка, 3) необычность физического упражнения, 4) наличие устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой движений и проявляющимися при этом усилиями, 5) неординарные требования к координации движений

- 1,2,5
- 2,3,4
- 1,3,4
- + 1,3,5
- 3,4,5

13. К занятиям урочного типа относятся: 1) утренняя гигиеническая гимнастика, 2) урок физической культуры, 3) учебно-тренировочное занятие в спортивной секции,

4) физкультурно-спортивное соревнование, 5) туристские походы выходного дня, 6) занятие в группах ОФП

- 1,3,4
- + 2,3,6
- 2,4,5
- 3,5,6
- 1,2,4

14. К занятиям неурочного типа относятся: 1) спортивные соревнования, 2) утренняя гимнастика, 3) физкультурная пауза и минута, 4) туристские походы и экскурсии,

5) тренировочные занятия в спортивных секциях и командах, 6) вводная гимнастика, 7) занятия в группах ОФП, 8) спортивные развлечения

- 1,2,4,6,7,8

- 2,3,4,5,7,8

+ 1,2,3,4,6,8

- 1,3,4,5,6,7

- 2,4,5,6,7,8

15. Планирование в физическом воспитании - это:

- упорядоченная определенным образом деятельность специалиста в области физической культуры по реализации задач учебно-воспитательного процесса
+ обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями

- заранее намеченная программа педагогических воздействий преподавателя (тренера) на занимающихся физическими упражнениями

- процесс принятия и реализации решений по управлению физическим совершенствованием конкретного контингента занимающихся

- распределение программного материала по учебным периодам, четвертям

16. Основным документом, определяющим процесс обучения и воспитания, занимающихся физическими упражнениями, является:

- учебный план

+ программа по физической культуре

- расписание занятий

- тематический (поурочный) план

- план-конспект занятия

17. Типичными возрастными особенностями детей младшего школьного возраста являются: 1) незрелость и неустойчивость психики, 2) непрерывное, быстрое и неравномерное развитие организма,

3) бесстрашие при выполнении физических упражнений, 4) высокий уровень возбудимости и реактивности на различные внешние воздействия, 5) завышенная самооценка, 6) нетерпимость по отношению к окружающим

- 1,3,5

- 2,4,6

+ 1,2,4

- 2,3,6

- 1,3,4

18. Целью занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста является:

- всестороннее и гармоничное развитие личности, укрепление здоровья
- + всестороннее, гармоничное развитие и подготовка детей к жизни, приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность
- разностороннее физическое развитие, создание базиса для успешной трудовой деятельности и защиты Отечества
- взаимная деятельность педагога и обучающихся в решении задач физического воспитания
- воспитание личностных качеств обучающихся

19. Основными формами занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста являются: 1) учебные занятия, 2) утренняя гимнастика, 3) физические упражнения в режиме учебного дня школы, 4) внеклассные занятия физическими упражнениями, 5) учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, 6) внешкольные занятия физическими упражнениями, 7) туристические походы и экскурсии
- 1,2,5,7
 - + 1,3,4,6
 - 2,4,5,7
 - 2,3,4,6
 - 1,2,4,6

20. На уроке физической культуры в общеобразовательной школе решаются задачи:
- образовательные
 - воспитательные
 - развития физических способностей
 - оздоровительные
 - + образовательные, воспитательные, развития физических способностей, оздоровительные

21. Программой на физическую культуру в общеобразовательной школе отводится:
- 56 часов
 - + 68 часов
 - 76 часов
 - 92 часа
 - 105 часов

22. Моторной плотностью урока называется:
- отношение времени, затраченного на выполнение двигательных действий, к педагогически оправданным затратам времени
 - + отношение времени, затраченного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на урок
 - отношение рационально использованного времени урока ко времени выполнения двигательных действий

- отношение педагогически оправданных затрат времени ко времени, отведенному на урок
- отношение времени, затраченного на выполнение вспомогательных действий к общей продолжительности урока

23. Структурным элементом заключительной части урока ФК, который характеризует отличие урока ФК от других уроков в школе, является:

- подведение итогов
- домашнее задание
- контроль и проверка
- + восстановление после нагрузки основной части урока
- оценка результатов урока

24. Учебный предмет ФК в школе – это.....

- неотъемлемая часть общего воспитания и образования подрастающего поколения
- часть культуры общества, направленная на формирование физической культуры личности
- + педагогически адаптированная часть базовой ФК, ориентированная на обеспечение общего среднего физкультурного образования школьников
- процесс и результат учебно-воспитательной работы, ориентированные на передачу и системное усвоение опыта по использованию ФК в различных аспектах
- особый вид двигательной деятельности с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся

25. Целью этапа углубленного разучивания двигательного действия является:

- завершить формирование двигательного умения;
- добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом;
- + сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований;
- сформировать умение выполнять двигательное действие быстро, экономично и точно.
- сформировать способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности

26. Программа по физической культуре в школе относится к документам:

- текущего планирования
- оперативного планирования
- итогового планирования
- + перспективного планирования
- промежуточного планирования

27. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- словесные методы и методы наглядного воздействия

- + методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
- методы срочной информации
- практический метод, методы самостоятельной работы, видеометод
- методы контроля и самоконтроля

28. Показателем объёма нагрузки является:

- скорость движения
- + время, занятое выполнением упражнения
- вес преодолеваемого отягощения
- мощность работы
- темп выполнения упражнений

29. Под физическим развитием понимается ...

- комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
- уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- + процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни индивида
- характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации
- функциональные резервы и адаптационные возможности человека

30. Основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- воспитание волевых качеств
- создание оптимальной плотности урока
- дозирование физических нагрузок
- + создание правильных мышечно-двигательных ощущений
- развитие физических качеств

31. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала учителю следует завершать основную часть:

- упражнениями на гибкость
- + подвижными играми и игровыми заданиями
- просмотром учебных видеофильмов
- упражнениями на координацию движений
- приемом контрольных нормативов

Ключ для теста:

Примерные темы для выполнения реферативных работ

1. Глазодвигательная гимнастика школьников.
2. Дифференцированный подход к физкультурному образованию школьников.
3. Дыхательная гимнастика школьников.
4. Игровой метод на уроках физической культуры школьников.
5. Использование невербального внушения в процессе занятий физической культурой.
6. Использование трансовых состояний в физкультурных занятиях учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
7. Комплексный подход к физкультурному образованию школьников.
8. Круговой метод на уроках физической культуры школьников.
9. Метод сопряженного воздействия на уроках физической культуры школьников.
- 10.Методика закаливания школьников.
- 11.Методика комплексного развития физических качеств школьников.
- 12.Методика обучения гимнастическим упражнениям школьников.
- 13.Методика обучения двигательным действиям учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста из различных разделов школьной программы.
- 14.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям школьников.
- 15.Методика обучения лыжным упражнениям школьников.
- 16.Методика обучения основным движениям дошкольников (ходьба, бег, прыжки, плавание, лазание и т.д.).
- 17.Методика обучения плавательным упражнениям школьников.
- 18.Методика обучения элементам борьбы у юношей.
- 19.Методика обучения элементам подвижных игр школьников.
- 20.Методика обучения элементам самозащиты у девушек.
- 21.Методика обучения элементам спортивных игр школьников.
- 22.Методика оценки физического состояния учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
- 23.Методика проведения занятий для будущих мам.
- 24.Методика проведения подвижных перемен школьников.
- 25.Методика проведения совместных физкультурных занятий молодых мам и детей до трёх лет.
- 26.Методика проведения спортивного часа школьников.
- 27.Методика развития выносливости школьников.
- 28.Методика развития гибкости школьников.
- 29.Методика развития кондиционных способностей дошкольников.
- 30.Методика развития кондиционных способностей учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
- 31.Методика развития координационных способностей учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
- 32.Методика развития координационных способностей дошкольников.
- 33.Методика развития силовых способностей школьников.
- 34.Методика развития скоростных способностей школьников.

- 35.Методика составления домашних заданий по физической культуре школьников различного возраста.
- 36.Методика составления учебных карточек для уроков физической культуры школьников различного возраста.
- 37.Методика формирования правильного свода стопы и профилактика плоскостопия школьников.
- 38.Методика формирования правильной осанки.
- 39.Методы физического воспитания учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
- 40.Нетрадиционные средства физического воспитания дошкольников.
- 41.Нетрадиционные средства физического воспитания учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста на уроках физической культуры.
- 42.Образовательный подход к физкультурному образованию школьников.
- 43.Оздоровительно-профилактические мероприятия в режиме учебного дня учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
- 44.Оздоровительные мероприятия дошкольников в детских садах.
- 45.Оздоровительный подход к физкультурному образованию школьников.
- 46.Определение уровня конфликтогенности среди учащихся средних школ (спортивных школ).
- 47.Организация, содержание и проведение «часа здоровья» в школе.
- 48.Организация, содержание и проведение занятий физическими упражнениями в группах продленного дня.
- 49.Организация, содержание и проведение спортивных праздников школьников («веселые старты», «мама, папа, я – спортивная семья», «лыжные гонки», «легкоатлетические кроссы» и др.).
- 50.Основы самоконтроля за физическим состоянием школьников.
- 51.Приемы и способы разрешения конфликтов.
- 52.Психорегулирующая тренировка школьников (спортсменов).
- 53.Разработка конспектов уроков физической культуры учащихся младших, средних, старших классов по основным разделам учебной программы физкультурного образования учащихся средних школ.
- 54.Разработка рабочих программ по основным разделам учебной программы физкультурного образования учащихся средних школ (по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, спортивным и подвижным играм и т.д.).
- 55.Разработка учебных программ физкультурного образования для учащихся учебных заведений различного типа.
- 56.Региональный подход к физкультурному образованию школьников.
- 57.Современные подходы к физкультурному образованию учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
- 58.Современные технологии физического воспитания дошкольников.
- 59.Соревновательный метод на уроках физической культуры школьников.
- 60.Спортивно-видовой подход к физкультурному образованию школьников.
- 61.Стретчинг на уроках физической культуры школьников.
- 62.Сюжетные уроки физической культуры младших классов.

63. Тренажерные устройства на уроках физической культуры школьников.
64. Тренировочный подход к физкультурному образованию школьников.
65. Управление в физкультурном образовании школьников.
66. Управление конфликтами в процессе подготовки спортсменов, учащихся учебных заведений различного типа.
67. Устранение отрицательных психических состояний в процессе физкультурных занятий средствами физического воспитания.
68. Физическое воспитание в семье.
69. Физкультурные мероприятия в режиме дня дошкольников.
70. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
71. Фольклорные уроки физической культуры младших классов.
72. Формирование мотиваций для занятий физической культурой.
73. Функциональная музыка на уроке физической культуры школьников.
74. Шейпинг на уроках физической культуры.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
семестр 2 (зачет)			
1.	ОК-4 (уметь)	Методика оценивания успеваемости на уроках ф.к.	доклад
		Плавание с детьми младенческого возраста	сообщение
2.	ОК-6 (знать)	Изучение программно-нормативных документов, определяющих содержание ФВ школьников.	эссе
3.	ОК- 8 (уметь)	Формирование основ ЗОЖ студента	Творческое задание

4.	ОК – 11 (знать)	Значение дидактических принципов в системе физического воспитания.	сообщение
5.	ОК – 13 (знать)	Основы системы физического воспитания	Устный опрос
6.	ПК-1 (знать)	Документация по планированию ф.в. в школе	собеседование
7.	ПК-4, ПК 13(владеть)	Основы методики физического воспитания детей разных возрастных групп.	Тематические тесты
8.	ПК – 5 (знать) ПК – 5 (уметь) ПК – 5 (владеть)	Планирование и проведение урока по фк. в ДОУ, школе, СПО.	КР

* - переносятся характеристики компетенций, указанные в таблице п.1

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

(приводятся конкретные примеры типовых заданий из оценочных средств, определенных в рамках данной дисциплины: наименование оценочного средства, критерии оценивания, описание шкалы оценивания)

Примерный перечень вопросов для подготовки к устному опросу.

1. Укажите предпосылки формирования теории и методики физической культуры.
2. Дайте определение понятию «Физическая культура».
3. Назовите тенденции формирования общей теории физической культуры.
4. Что такое форма и функция физической культуры?
5. Назовите основные компоненты и формы физической культуры.
6. Какова логика построения теоретического исследования?
7. Назовите современные общенаучные подходы и методы исследования.
8. Что такое системный подход и метод моделирования?
9. Дайте общую характеристику системы физической культуры.
10. Назовите и объясните этапы становления системы физического воспитания.
11. Определите содержание теоретико-методических основ системы.
12. Определите содержание программно-нормативных основ системы.
13. Что понимается под организационными основами системы?

14. Какова цель системы физического воспитания?
15. Сформулируйте задачи системы.
16. Назовите общие принципы системы физического воспитания.
17. Укажите роль принципа оздоровительной направленности системы.
18. Перечислите средства физического воспитания.
19. Назовите основное средство обучения.
20. Что понимается под техникой физических упражнений?
21. Назовите виды классификаций физических упражнений.
22. Каково значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании?
23. В чем заключаются структурные основы методов физического воспитания?
24. Дайте определение нагрузки, ее интенсивность и эффективность.
25. Назовите виды отдыха: пассивный и активный.
26. Определите содержание метода строго регламентированного упражнения.
27. Объясните значение игрового и соревновательного методов.
28. Дайте общую характеристику дидактических методов обучения в процессе физического воспитания.
29. Объясните применение принципа сознательности, активности и творчества.
30. Какова роль принципов доступности и наглядности при обучении двигательным действиям.
31. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
32. Назовите этапы формирования двигательных навыков.
33. Какова структура процесса обучения в физическом воспитании.
34. Взаимосвязь видов (сторон) воспитания личности в процессе физического воспитания.
35. Назовите средства и методы воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
36. Содержание и значение дифференцированного физического воспитания в образовательных учреждениях.
37. Опишите содержание и развитие моторики в различные возрастные периоды.
38. Назовите формы построения занятий в физическом воспитании.
39. Какова структура урочных и неурочных форм занятий.
40. Опишите содержание планирования в дошкольных и школьных учреждениях.
41. Каковы формы учета и контроля в образовательных учреждениях?
42. Планирование и контроль тренировочного процесса.
43. Назовите основные прикладные направления в физическом воспитании.
44. Дайте определение понятий «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка».

45. Назовите цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки.
46. Опишите структуру тренировочного процесса.
47. Каковы тренировочные циклы и их роль в периодизации тренировочного процесса.

Критерии оценивания:

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;
- правильно выполнил рисунки, схемы, сопутствующие ответу;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в рисунках, схемах, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Темы докладов, сообщений.

1. Дифференцированный подход.
2. Оценка по темпам приростов индивидуальных
3. результатов.
4. Оценка по темпам прироста и посещаемости занятий.
5. Рейтинговая оценка.
6. Закаливающие процедуры с детьми грудного возраста.
7. Роль и место водных процедур в оздоровлении ребенка младенческого возраста.
8. Грудничковое плавание от рождения и до года.
9. Передовой опыт оздоровления детей посредством плавания.
10. Дидактическое значение термина «принцип».

11. Педагогические требования к обеспечению принципа сознательности и активности в образовательно-воспитательном процессе.
12. Средства реализации принципа наглядности.
13. Значение принципа «систематичность» и «последовательность».
14. Значение принципа развивающего эффекта педагогических воздействий.
15. Формы прогрессивного повышения нагрузки.
16. Раскройте содержание принципа сопряженного воздействия.
17. Методические требования при реализации принципа вариативности.
18. Принцип соответствия педагогических воздействий.
19. Условия реализации принципа индивидуализации?
20. Взаимосвязь методических принципов.

Критерии оценки докладов и сообщений.

Преподаватель оценивает по параметрам указанным ниже. Оценивание по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «Зачтено»

- производит выдающееся впечатление;
- сопровождается иллюстративным материалом;
- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- показано владение специальным аппаратом;
- использованы общенаучные и специальные термины;
- отвечает на вопросы.

«Не зачтено»

- рассказывает, но не объясняется суть работы;
- не имеет иллюстративного материала;
- не может ответить на большинство вопросов;
- зачитывается.

Тематическое тестирование

Тестовые задания по разделу «Пренатальная физическая культура»

1. Занятия пренатальной физической культуры не преследует решение задачи:

А) содействие внутриутробному развитию ребенка; Б) укрепление организма матери и обеспечение благоприятного протекания беременности; В) подготовка организма матери к предстоящим родам; Г) содействие формированию двигательных умений в послеродовой период.

2. Физические уродства ребенка: «Заячья губа» и «Волчья пасть» это:

А) результат перенесенных в процессе беременности психологических стрессов, заболеваний; Б) врожденные уродства, передающиеся по

наследству от родителей; В) результат сочетания генов родителей; Г) результат некачественного медицинского обслуживания.

3. Рефлекторное сокращение скелетных мышц плода происходит в результате: А) перенасыщения организма кислородом и питательными веществами; Б) повышения температуры тела матери; В) нехватки кислорода и питательных веществ; Г) физиологической потребности плода в движении.

4. Первые движения плод начинает совершать на: А) 3-4 месяце; Б) 1-2 месяце; В) 5-6 месяце; Г) 7-8 месяце.

5. Упражненияпренатальной гимнастики направлены (дайте как можно больше правильных ответов): А) на общее укрепление организма будущей матери; Б) на повышение эластичности отдельных мышц; В) на снятие болевых ощущений в мышцах; Г) на расслабление мышц.

6. К видам грудного дыхания не относится: А) полное дыхание; Б) дыхание с задержкой; В) поверхностное дыхание; Г) прерывистое дыхание.

7. Для комплексов упражнений на 16-24 неделе беременности характерно: А) большее количество упражнений, направленных на общее укрепление организма; Б) большее количество упражнений, направленных на расслабление и повышение эластичности мышц; В) большее количество упражнений, направленных на совершенствование общей выносливости; Г) большее количество упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей.

8. Для комплексов упражнений на 32-40 неделе беременности характерно: А) большее количество упражнений, направленных на общее укрепление организма; Б) большее количество упражнений, направленных на расслабление и повышение эластичности мышц; В) большее количество упражнений, направленных на совершенствование общей выносливости; Г) большее количество упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей.

Тест по темам раздела «Дошкольное физическое воспитание»

1. Развитие – это:

А) индивидуальное развитие человека; Б) количественные и качественные изменения отдельных систем, или организма в целом; В) качественное изменение, которое проявляется в увеличении размеров тела, увеличение количества клеток; Г) количество лет со дня рождения.

2. 3-4 месяцы жизни – характеризуются

А) проявлением врожденных двигательных рефлексов; Б) формированием движений туловищем в вертикальном положении, выполняемых с помощью взрослого; В) становлением локальных движений головой, формирование локальных движений руками и движений туловищем в горизонтальном положении; Г) формированием движений с использованием нижних конечностей в качестве опоры.

3. Основные средства физического воспитания детей младенческого возраста:

А) массаж, рефлекторные, пассивные, пассивно – активные и активные упражнения; Б) игровые, гимнастические упражнения, массаж, плавание; В) массаж, рефлекторные упражнения, плавание, закаливание; Г) массаж, прогулки, плавание, игровые упражнения, закаливание.

4. Обучение плаванию детей младенческого возраста начинается

А) С момента готовности ребенка к «большой воде»; Б) с момента комфортного преодоления температуры ванны 33 градуса; В) с момента заживления пупочной ранки; Г) сразу после родов.

5. В Законе РФ о физической культуре и спорте объем обязательных занятий для детей дошкольного возраста увеличивается до:

А) 8 часов в неделю; Б) 10 часов в неделю; В) 12 часов в неделю; Г) 6 часов в неделю.

6. На четвертом году жизни ребенка в задачи физического воспитания дошкольников входит:

А) обучение прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах и спуском с небольшой горки, катанию на коньках, двухколесном велосипеде, плаванию; Б) формирование основы естественных навыков в ходьбе, беге, метании предметов. В) формирование рациональной ходьбы и бега; Г) обучение мягко приземляться при спрыгивании с высоты и прыжках на месте, ловле предмета, сохранению равновесия, спуску на санях с горы, катанию на 3-х колесном велосипеде.

7. Программы физического совершенствования детей дошкольного возраста «Детство», «Радуга», «Истоки» относятся к:

А) парциальным программам; Б) оздоровительным программам; В) комплексным программам; Г) программам дополнительного образования.

8. Задача выявить способности каждого ребенка в каком-либо спортивном движении или определенном виде спорта ставится в программе:

А) «Истоки»; Б) «Детство»; В) «Старт»; Г) «Радуга».

Тест по темам раздела «Физическое воспитание в школе»

1. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

1) 30—35 мин; 2) 40—45 мин; 3) 50—55 мин; 4) 1 ч.

2. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического

упражнения к другому;

- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

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

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

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

1) образовательные; 2) воспитательные; 3) оздоровительные; 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

5. В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучаются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

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

1) в водной части урока; 2) в подготовительной части урока; 3) в начале основной части урока; 4) в середине или конце основной части урока.

7. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 1) 15—18 мин; 2) 20 мин; 3) 25—30 мин; 4) 35 мин.

8. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

1) упражнениями на гибкость; 2) подвижными играми и игровыми заданиями; 3) просмотром учебных видеофильмов; 4) упражнениями на координацию движений.

9. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной; 2) подготовительной; 3) основной; 4) заключительной.

10. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 48 ч; 2) 56 ч; 3) 68 ч; 4) 76 ч.

11. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

1) в начале основной части урока; 2) в середине основной части урока; 3) в конце основной части урока; 4) в заключительной части урока.

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

1) время выполнения двигательного действия; 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС); 3) продолжительность сна; 4) коэффициент выносливости.

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

1) физической нагрузкой; 2) интенсивностью физической нагрузки; 3) моторной плотностью урока; 4) общей плотностью урока.

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

1) индексом физической нагрузки; 2) интенсивностью физической нагрузки; 3) моторной плотностью урока; 4) общей плотностью урока.

15. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;

2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;

3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;

4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время.

16. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

1) план-конспект урока — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — годовой план-график учебного процесса;

2) годовой план-график учебного процесса — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — план-конспект урока;

3) план-конспект урока — план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время — план физкультурно-оздоровительных мероприятий;

4) годовой план-график учебного процесса — план физкультурно-оздоровительных мероприятий — план педагогического контроля и учета.

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

1) урок физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; 3) массовые спортивные и туристские мероприятия; 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

18. В физическом воспитании широкое использование словесных и

наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала; 2) контрольных уроков; 3) уроков общей физической подготовки; 4) уроков освоения нового материала.

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

1) учебная программа по физическому воспитанию; 2) учебный план; 3) поурочный рабочий (тематический) план; 4) план педагогического контроля и учета.

20. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.

Вставка-ответ: 1) оперативного; 2) текущего; 3) итогового; 4) рубежного.

21. Цель учебного предмета «Физическая культура»:

1) формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной активности.

2) обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности школьников;

3) формирование потребности в эффективном использовании средств физического воспитания;

4) формирование знаний не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.

22. Структура урока это:

1) сочетание подготовительной, основной, заключительной частей урока; 2) закономерный порядок объединения частей и элементов урока; 3) система средств и методов обучения двигательным действиям; 4) совокупность педагогических приемов в рамках физического воспитания школьников.

23. Внутренняя величина нагрузки это:

1) это количественная мера воздействия упражнений на организм; 2) величина, определяющаяся по показателям суммарного объема работы; 3) мера мобилизации функциональных возможностей организма на выполненную работу; 4) определенное воздействие на организм, вызываемое всем ходом урока.

24. Дифференциация – это:

1) учет групповых особенностей учащихся в процессе физического воспитания; 2) разделение учащихся на основе их индивидуальных особенностей; 3) разделение учащихся по критерию асимметрии головного мозга; 4) педагогический процесс, в результате которого учащиеся одного паспортного возраста достигают разный конечный результат.

25. Оценка по физической культуре зависит от:

1) степени усвоения и практической реализации знаний; 2) качества выполнения двигательных действий; 3) уровня развития двигательных способностей; 4) всего выше перечисленного.

26. Задачами олимпийского образования школьников могут быть:

1) Формирование прочных знаний об Олимпийских играх и их истории; формировании мотивации на спорт и физическую культуру; 3) формирование умений по ведению всегда честной игры, пропаганду ценностей олимпизма; 4) все выше перечисленное.

Тест по темам раздела «Физическое воспитание в НПО, СПО и ВПО»

1. Назовите первую ступень профессионального образования

а) начальное профессиональное образование; б) среднее специальное профессиональное образование; в) высшее профессиональное образование.

2. Целью физкультурного образования в учреждениях профессионального образования является:

а) формирование здоровья студентов; б) формирование физической культуры личности; в) организация физического образования

3. Характерной чертой физкультурного образования в учреждениях профессионального образования является:

а) теоретическая подготовка; б) профессионально-прикладная физическая подготовка; в) отсутствие физической подготовки

4. Непосредственное руководство физкультурным образованием в учреждениях НПО и ССУЗах осуществляют:

а) руководитель физического воспитания; б) заместитель директора по учебно-производственной работе; в) директор

5. Общая учебная нагрузка в учреждениях НПО и ССУЗах не должна превышать в неделю

а) 24 часа; б) 36 часов; в) 48 часов

6. Наукой о закономерностях и содержании профессиональной деятельности называется

а) профессиография; б) профессиология; в) профессиограмма

7. К методам контроля в физкультурном образовании относится

а) опрос; б) допрос; в) применение пыток

8. Под физической культурой личности понимают: (дать как можно больше ответов)

а) теоретические знания; б) двигательные умения; в) достаточный уровень физического развития; г) формирование потребности в самостоятельных физкультурных занятиях

9. В физкультурном образовании учреждения профессионально образования выделяют медицинские группы:

а) специальная, риска, основная; б) основная, подготовительная, риска; в) основная, подготовительная, специальная

10. В процессе организации физкультурного образования в ССУЗах выделяют задачи:

а) всестороннего развития; б) совершенствования спортивного мастерства; в) обучения

11. Укажите учебное учреждение не являющееся ССУЗом

а) техникум; б) учебный комбинат; в) колледж

12. К какой группе методов физического воспитания относится «круговая тренировка» (станционный метод)?

а) обучения двигательным действиям; б) организации деятельности на занятии; в) воспитания кондиционных способностей

13. Практический раздел учебной программы по физическому воспитанию ВУЗа делится на подразделы:

а) теоретический и контрольный; б) методико-практический и учебно-тренировочный; в) не делится

14. Непосредственное руководство физкультурным образованием ВУЗа выполняет

а) кафедра спортивно-оздоровительной работы; б) кафедра физического воспитания; в) спортивная кафедра ВУЗа

15. Характерными для высшего учебного учреждения являются задачи организации:

а) профессионально-прикладной физической подготовки; б) фундаментальных научных исследований; в) удовлетворения общества в подготовке высоко квалифицированных специалистов

16. К профессорско-преподавательским не относятся должности:

а) декан; б) кандидат наук; в) доцент; г) ассистент; д) профессор

17. Организацией учебных занятий физкультурного образования занимается:

а) спортивный клуб; б) кафедра физического воспитания; в) ректор

18. Руководит спортивным клубом

а) руководитель физического воспитания; б) заведующий кафедрой; в) председатель

Тест по темам раздела «Физическое воспитание взрослого населения»

1. К пожилому возрасту относят период:

а); с 55-60 до 75 лет б) с 65-70 до 80; в) с 50 до 70.

2. Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей пожилого и старшего возраста:

а) оздоровительная; б) образовательная; в) развивающая.

3. У занимающихся пожилого возраста продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать:

а) 70 мин; б) 45 мин; в) 60 мин.

4. Какие формы организации занятий с людьми пожилого и старшего возраста выделяют?

а) Коллективные, самостоятельные; б) Секционные, группы здоровья, клубы по интересам; в) утренняя гимнастика, занятия с использованием аэробных упражнений циклического характера умеренной интенсивности.

5. Старение – это:

- а) снижение значений функциональных показателей организма человека;
- б) инволюционные процессы, происходящие в организме человека; в) необратимые изменения в системах и органах человеческого организма.

6. Работоспособность человека на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. Сколько периодов выделяют?

- а) 5; б) 4; в) 3.

7. Нередко на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это явление получило название:

- а) «взрыва»; б) «конечного прорыва»; в) «исходного напряжения».

8. В оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха заключается цель:

- а) Гигиенической и рекреативной физической культуры; б) Оздоровительно-реабилитационной физической культуры; в) Базового спорта

При тестировании все верные ответы берутся за 100%, процент выполнения задания - Отметка

67% и более – засчитано.

менее 66%- не засчитано.

Примерные темы для подготовки эссе.

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» плюсы и минусы.
2. Законодательные акты, регулирующие физкультурную работу по месту жительства и отдыха населения
3. Законодательные акты, регулирующие деятельность детских спортивных школ.
4. Нормативно-правовая база спорта инвалидов.
5. Спонсорство и меценатство как система поддержки спорта – правовые аспекты.
6. нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность физической культуры и спорта на региональном уровне.
7. Закон «О физической культуре и спорте Кемеровской области».

При оценивании Эссе необходимо выделить следующие элементы:

- 1) представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы;

2) раскрытие проблемы на теоретическом (в связях и с обоснованиями) или бытовом уровне, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа;

3) аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт.

Эссе оценивается на отметку «зачтено», если:

1. Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы;

2. Проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа;

3. Даны аргументации своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный, социальный опыт.

Эссе оценивается на отметку «не зачтено», если:

1. проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы.

Темы групповых или индивидуальных творческих заданий.

Групповые творческие задания:

1. «Проблемы развития физической культуры на современном этапе (новые направления: профессионализация, спорт инвалидов, подготовка резерва)».
2. Участие спортсменов России в зимних олимпийских играх (1994-2014 гг.). Участие советских спортсменов в летних олимпийских играх (1952-1988 гг.). Участие спортсменов России в летних олимпийских играх (1992-2008 гг.).
3. «Становление и развитие зарубежных систем физического воспитания».
4. Государственный стандарт по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.
5. Федеральный проект «Президентские состязания».
6. «Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития»;

Индивидуальные творческие задания:

1. Понятие о средствах формирования физической культуры личности.
2. Спортивная ориентация. Спортивный отбор.
3. Естественные силы природы и гигиенические факторы их роль в повышении эффективности физического воспитания.
4. Общее представление о системах закаливания и о нетрадиционных системах питания.
5. «система Дж.Вейдера» и составление анализа средств атлетической

гимнастики.

6. «Формирование двигательных умений и навыков у детей с особыми образовательными потребностями»;

Критерии оценки:

Отметка «зачтено» ставится, если студент продемонстрировал:

- глубокое и системное знание учебно-программного материала;
- полное, развернутое, логически последовательное изложение материала по основным вопросам и уверенные ответы на дополнительные вопросы;
- литературную грамотную речь с использованием предметной терминологии, с самостоятельными выводами и обобщениями, способность привести необходимые примеры, показать значение и взаимосвязь тех или иных фактов, событий, явлений.
- четкое, свободное и осознанное владение понятийно-категориальным аппаратом дисциплины.

Отметка «не зачтено» ставится, если при ответе на поставленные вопросы студент:

- показал существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала;
- допустил принципиальные ошибки фактического и теоретического характера;
- проявил неспособность воспользоваться наводящими вопросами преподавателя с целью удовлетворительного раскрытия содержания вопросов.

*Вопросы для сдачи теоретического зачета /2-й курс ДО (3-й семестр),
3-й курс ОЗО (5-й семестр)/*

1. Введение в общую теорию физической культуры:

- а) предпосылки формирования общей теории физической культуры;
- б) понятие “физическая культура”;
- в) смежные и частично совпадающие понятия (“физкультурное движение”, “физическое воспитание”, “физическая подготовка”, “спорт”).

2. Предмет теории физической культуры:

- а) тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физ.культуре;
- б) теория физической культуры как наука и учебный предмет.

3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции:

- а) социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры;

- б) вводная характеристика форм и функций физической культуры;
- в) функции физической культуры и ее функциональные связи;
- г) основные компоненты и формы физ.культуры (базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, “фоновые” виды, спорт).

4. Методологические предпосылки и методы исследования в теории физ.культуры:

- а) единство общих принципов и конкретных путей познания;
- б) логика построения теоретического исследования;
- в) современные общенакальные подходы (системный подход, моделирование);
- г) методы получения, первичной обработки и проверки материалов, составляющих информационную основу исследования.

5. Система физического воспитания:

- а) общая характеристика системы (этапы становления);
- б) теоретико-методические основы;
- в) программно-нормативные основы;
- г) организационные основы.

6. Цель, задачи и наиболее общие принципы системы физического воспитания.

7. Средства физического воспитания:

- а) физические упражнения – основное средство физического воспитания;
- б) техника физических упражнений;
- в) классификация физических упражнений;
- г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

8. Методы физического воспитания:

- а) общая характеристика и структурные основы методов физического воспитания;
- б) методы строго регламентированного упражнения;
- в) игровой и соревновательный методы.

9. Дидактические основы теории и методики физического воспитания:

- а) общая характеристика (понятия: “обучение”, “образование”, “воспитание”);
- б) дидактические принципы обучения и воспитания в процессе физ. воспитания;
- в) взаимосвязь дидактических принципов.

10. Обучение движениям (двигательным действиям):
 - а) физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
 - б) формирование двигательных навыков;
 - в) структура процесса обучения и особенности его этапов.
11. Воспитание силы (силовых способностей).
12. Воспитание быстроты (скоростных способностей).
13. Воспитание ловкости.
14. Воспитание выносливости.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по теории физической культуры и спорта /2-й курс, 4-й семестр/

1. Введение в общую теорию физической культуры:
 - а) предпосылки формирования общей теории физической культуры;
 - б) понятие “физическая культура”;
 - в) смежные и частично совпадающие понятия (“физкультурное движение”, “физическое воспитание”, “физическая подготовка”, “спорт”).
2. Предмет теории физической культуры:
 - а) тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре;
 - б) теория физической культуры как наука и учебный предмет.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции:
 - а) социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры;
 - б) вводная характеристика форм и функций физической культуры;
 - в) функции физической культуры и ее функциональные связи;
 - г) основные компоненты и формы физической культуры (базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, “фоновые” виды, спорт, объединенные компоненты).
4. Методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры:
 - а) единство общих принципов и конкретных путей познания;
 - б) логика построения теоретического исследования;
 - в) некоторые современные общенаучные подходы (системный подход, моделирование);
 - г) методы получения, первичной обработки и проверки материалов, составляющих информационную основу исследования.
5. Система физического воспитания:
 - а) общая характеристика системы (этапы становления);
 - б) теоретико-методические основы;

- в) программно-нормативные основы;
- г) организационные основы.

6. Цель, задачи и наиболее общие принципы системы физического воспитания.

7. Средства физического воспитания:

- а) физические упражнения – основное средство физического воспитания;
- б) техника физических упражнений;
- в) классификация физических упражнений;
- г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

8. Методы физического воспитания:

- а) общая характеристика и структурные основы методов физического воспитания;
- б) методы строго регламентированного упражнения;
- в) игровой и соревновательный методы.

9. Дидактические основы теории и методики физического воспитания:

- а) общая характеристика (понятия: “обучение”, “образование”, “воспитание”);
- б) дидактические принципы обучения и воспитания в процессе физического воспитания;
- в) взаимосвязь дидактических принципов.

10. Обучение движениям (двигательным действиям):

- а) физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- б) формирование двигательных навыков;
- в) структура процесса обучения и особенности его этапов.

11. Воспитание силы (силовых способностей).

12. Воспитание быстроты (скоростных способностей).

13. Воспитание ловкости.

14. Воспитание выносливости.

15. Рациональное расслабление мышц (понятия, виды расслабления) и методика его совершенствования.

16. Равновесие и методика его воспитания.

17. Воспитание гибкости (понятие, анатомо-физиологические основы гибкости).

18. Характеристика и факторы, определяющие осанку; типы осанки и причины ее нарушения.

19. Методика формирования правильной осанки.

20. Дифференцированное физическое воспитание.

21. Развитие моторики в дошкольном периоде (4-7 лет).

22. Развитие моторики в школьный период (8-13 лет).

23. Развитие моторики в период полового созревания (14-19 лет).

24. Закономерности развития физических способностей (гетерохронность, этапность, фазность развития, перенос в развитии).

25. Взаимосвязь физического и нравственного воспитания (формирование нравственного сознания, поведения, нравственных чувств).
26. Воспитание воли в процессе физического воспитания.
27. Факторы, определяющие уровень интеллектуальных требований в процессе физического воспитания.
28. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
29. Аспекты трудового воспитания.
30. Требования и структурные компоненты деятельности тренера, преподавателя физической культуры.
31. Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера, преподавателя физической культуры.
32. Формы построения занятий в физическом воспитании:
- а) взаимосвязь форм занятий с их содержанием;
 - б) общая структура занятий;
 - в) урочные формы занятий;
 - г) неурочные формы занятий.
33. Планирование и контроль в физическом воспитании:
- а) исходные понятия – “планирование”, “учет”;
 - б) планирование и учет в дошкольных учреждениях;
 - в) планирование и учет в школе;
 - г) планирование и контроль тренировочного процесса.
34. Прикладная физическая подготовка:
- а) общая характеристика прикладного направления в физ.воспитании;
 - б) средства прикладной физической подготовки;
 - в) общие основы построения прикладной физической подготовки;
 - г) содержание и методические особенности отдельных видов прикладной физической подготовки (производственная и военная деятельность).
35. Исходные понятия и предмет курса “Основы спортивной тренировки”:
- а) о сущности спорта;
 - б) определение понятий “подготовка спортсмена” и “спортивная тренировка”;
 - в) курс “Основы спортивной тренировки” как часть теории спорта и учебная дисциплина.
36. Вводная характеристика спортивной тренировки:
- а) цель, задачи и основные стороны содержания;
 - б) средства и методы спортивной тренировки;

- в) нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки;
- г) общая схема тренировочного процесса.

37. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке:

- а) значение общепедагогических принципов, проблема специальных принципов спортивной тренировки;
- б) некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения.

38. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья:

- а) структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности;
- б) структура малых тренировочных циклов (микроциклы);
- в) средние циклы тренировки (мезоциклы).

39. Тренировочные циклы типа годичных и полугодичных:

- а) основы периодизации больших циклов тренировки (спортивная форма);
- б) особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, предсоревновательная подготовка.

В О П Р О С Ы

для сдачи зачета /3-й курс ОФО (5-й семестр), 4-й курс ЗФО (7-й семестр)/

1. Задачи методики физического воспитания как научно-практической дисциплины. Содержание условной классификации методики физического воспитания

2. Отправные понятия предмета методики физического воспитания, конкретизация общих методических категорий: методический принцип, метод, методика и др., применительно к методике физического воспитания.

3. Методические принципы физического воспитания, их взаимосвязь в практической деятельности специалиста физической культуры и спорта.

4. Методы учебно-воспитательного процесса в физическом воспитании:

- а) методы усвоения учебного материала;
- б) методы организации учебной деятельности.

5. Значение и место физического воспитания детей и молодежи. Интегральная цель физического воспитания для всех ступеней системы образования, характеристика понятия «физическая культура личности».

6. Особенности и задачи физического воспитания в пренатальный период развития.

7. Методика контроля над уровнем физической активности плода в пренатальный период развития.
8. Комплексы гимнастики в пренатальный период развития при физиологическом положении плода.
9. Средства пренатальной гимнастики.
10. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и возрастная периодизация.
11. Возрастные особенности формирования двигательных навыков в дошкольный период.
12. Возрастные особенности развития двигательных способностей в дошкольный период.
13. Значение и задачи физического воспитания в дошкольный период.
14. Физическое воспитание детей первого года жизни, возрастные этапы формирования и становления основных движений с учетом возрастных особенностей развития мышц.
15. Комплексы гимнастики в ходе становления основных движений у детей первого года жизни.
16. Обучение навыкам плавания детей грудного возраста.
17. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Характерные формы физкультурных занятий, особенности методики и контроля в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
19. Значение, направленность и задачи физического воспитания школьников.
20. Основные формы организации физического воспитания в школьный период.
21. Современные концептуальные подходы к организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.
22. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников.
23. Цель и задачи обязательного курса физического воспитания в условиях общеобразовательной школы, основное содержание преподавания учебного предмета «физическая культура».
24. Характеристика современных программ по «физической культуре» для общеобразовательных школ.
25. Основная направленность и требования к современному уроку физической культуры. Характерные черты, отличающие урок от других форм физического воспитания детей школьного возраста.
26. Типы и виды школьных уроков физической культуры в зависимости от состава привлекаемых средств и от их преемственной направленности.
27. Основы структуры урока физической культуры и особенности постановки задач.
28. Методика регулирования физических нагрузок на уроке: а) понятия «физическая нагрузка», «величина нагрузки», «внешняя величина нагрузки», «внутренняя величина нагрузки»; б) способы регулирования параметров

нагрузки; в) критерии утомления после нагрузок различной величины; г) динамика нарастания физических нагрузок на уроке.

29. Методика планирования учебного материала по предмету «физическая культура», требования, виды и основные документы планирования.

30. Психолого-педагогический анализ уроков физической культуры: общая схема, основные этапы.

31. Физическое воспитание школьников в летнем оздоровительном лагере.

32. Формирование теоретических знаний на уроках физической культуры.

33. Оценка деятельности школьника по предмету «физическая культура».

34. Организация работы с учащимися отнесенными к СМГ с заболеванием органов зрения.

35. Организация работы с учащимися отнесенными к СМГ с заболеванием органов дыхания.

36. Содержание работы со школьниками по предупреждению плоскостопия и нарушения осанки.

37. Педагогический контроль при проведении уроков физической культуры, общая схема проведения, основные этапы: а) хронометрирование деятельности занимающихся на уроке; б) определение динамики физических нагрузок во время урока по данным пульсометрии.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по теории физической культуры и спорта / ДО - 3-й курс (6-й семестр),
ОЗО – 4 й курс (8-й семестр)/

1. Задачи методики физического воспитания как научно-практической дисциплины. Содержание условной классификации методики физического воспитания

2. Отправные понятия предмета методики физического воспитания, конкретизация общих методических категорий: методический принцип, метод, методика и др., применительно к методике физического воспитания.

3. Методические принципы физического воспитания, их взаимосвязь в практической деятельности специалиста физической культуры и спорта.

4. Методы учебно-воспитательного процесса в физическом воспитании:

- а) методы усвоения учебного материала;
- б) методы организации учебной деятельности.

5. Значение и место физического воспитания детей и молодежи. Интегральная цель физического воспитания для всех ступеней системы образования, характеристика понятия «физическая культура личности».

6. Особенности и задачи физического воспитания в пренатальный период развития.

7. Методика контроля над уровнем физической активности плода в пренатальный период развития.

8. Комплексы гимнастики в пренатальный период развития при физиологическом положении плода.

9. Средства пренатальной гимнастики.

10. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и возрастная периодизация.

11. Возрастные особенности формирования двигательных навыков в дошкольный период.

12. Возрастные особенности развития двигательных способностей в дошкольный период.

13. Значение и задачи физического воспитания в дошкольный период.

14. Физическое воспитание детей первого года жизни, возрастные этапы формирования и становления основных движений с учетом возрастных особенностей развития мышц.

15. Комплексы гимнастики в ходе становления основных движений у детей первого года жизни.

16. Обучение навыкам плавания детей грудного возраста.

17. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.

18. Характерные формы физкультурных занятий, особенности методики и контроля в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

19. Значение, направленность и задачи физического воспитания школьников.

20. Основные формы организации физического воспитания в школьный период.

21. Современные концептуальные подходы к организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

22. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников.

23. Цель и задачи обязательного курса физического воспитания в условиях общеобразовательной школы, основное содержание преподавания учебного предмета «физическая культура».

24. Характеристика современных программ по «физической культуре» для общеобразовательных школ.

25. Основная направленность и требования к современному уроку физической культуры. Характерные черты, отличающие урок от других форм физического воспитания детей школьного возраста.

26. Типы и виды школьных уроков физической культуры в зависимости от состава привлекаемых средств и от их преемственной направленности.

27. Основы структуры урока физической культуры и особенности постановки задач.

28. Методика регулирования физических нагрузок на уроке: а) понятия «физическая нагрузка», «величина нагрузки», «внешняя величина нагрузки», «внутренняя величина нагрузки»; б) способы регулирования параметров нагрузки; в) критерии утомления после нагрузок различной величины; г) динамика нарастания физических нагрузок на уроке.

29. Методика планирования учебного материала по предмету «физическая культура», требования, виды и основные документы планирования.

30. Психолого-педагогический анализ уроков физической культуры: общая схема, основные этапы.

31. Физическое воспитание школьников в летнем оздоровительном лагере.

32. Формирование теоретических знаний на уроках физической культуры.

33. Оценка деятельности школьника по предмету «физическая культура».

34. Организация работы с учащимися отнесенными к СМГ с заболеванием органов зрения.

35. Организация работы с учащимися отнесенными к СМГ с заболеванием органов дыхания.

36. Содержание работы со школьниками по предупреждению плоскостопия и нарушения осанки.

37. Педагогический контроль при проведении уроков физической культуры, общая схема проведения, основные этапы: а) хронометрирование деятельности занимающихся на уроке; б) определение динамики физических нагрузок во время урока по данным пульсометрии.

38. Характеристика физкультурного образования учащихся учреждений начального профессионального образования. Типы учреждений, их задачи, особенности организации образования.

39. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учреждениях профессионального образования.

40. Характерные особенности физкультурного образования в учреждениях среднего профессионального образования. Типы учреждений, их задачи, особенности организации образования.

41. Основы и определяющие черты методики физического воспитания студентов высших учебных заведений.

42. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

43. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте.

44. Особенности методики оздоровительной физической культуры: а) для лиц с избыточным весом; б) для лиц с нарушением осанки и плоскостопием; в) для лиц с остеохондрозом.

45. Основы теории и методики спортивного отбора юных спортсменов, понятия “спортивный отбор”, “спортивные способности”, “спортивная ориентация”. Задачи, методы, основные критерии и особенности контингента занимающихся на различных этапах спортивного отбора.

46. Структура многолетней подготовки юных спортсменов: основные определяющие факторы; задачи, содержание и направленность этапов многолетней подготовки.

47. Общая характеристика системы спортивной подготовки юных спортсменов, определение понятий “подготовка спортсмена” и “спортивная тренировка”. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов.

48. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе занятий с юными спортсменами.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

(указывается процедура оценивания результатов обучения обучающихся; при использовании балльно-рейтинговой системы приводится таблица с баллами и требованиями к пороговым значениям достижений по видам деятельности; показывается из чего складывается оценка по дисциплине (модулю))

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является наличие так называемых «контрольных точек», сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета и экзамена. Так как дисциплина состоит из 9 ЗЕТ, то и «контрольных точек» имеется достаточное количество.

На втором курсе 3-ем семестре две «контрольные точки»: сообщение и тематический тест, на 4-ом семестре: Устный опрос, тематическое тестирование. На третьем курсе 5 семестр – эссе, доклад, собеседование, тематические тесты, на 6-ом семестре творческое задание, КР, тематическое тестирование.

Зачеты оцениваются по системе «зачтено/не зачтено», процедура зачета состоит из положительных ответов на два вопроса в билете.

Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы, указанные в выбранном им билете. Оценка «зачтено» предполагает наличие у студента системы знаний по учебному курсу «Теория и методика физической культуры», умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным юридическим языком. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа и не искажают его сути. При выставлении оценки «зачтено» преподавателем учитываются посещение лекций, работа на практических занятиях (семинарах), подготовка эссе, выступления с докладами, результаты контрольной работы (внеаудиторной).

Не зачтено выставляется студентам либо не ответившим на один из двух вопросов, предложенных в билете, либо не ориентирующимся в основных положениях и институтах дисциплины «Теория и методика физической культуры».

Экзамен дифференцирован отметкой, билет состоит из трех вопросов. При

оценке знаний учитывается правильность и осознанность изложения содержания, полнота раскрытия понятий дисциплины.

Отметка «Отлично» ставится при условии полного изложения материала, четкого правильного определения основных понятий, верно использованы термины, при ответе используются примеры.

Отметка «Хорошо» ставится при условии частичного изложения основного материала, в целом даны правильно определения. Допущены незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности в формулировке терминов.

Отметка «Удовлетворительно» ставится, если усвоено основное содержание, но изложено фрагментарно. Определения понятий не всегда четкие и последовательные в изложении. Допущены ошибки и неточности в изложении.

Отметка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя. Допущены грубые ошибки при изложении материала.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

Жуков, Р. С. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 263 с.

Жуков, Р. С. Общие основы системы непрерывного физкультурного образования [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, В. Г. Прокуденко, Т. Г. Трефилова ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : Кузбассвузиздат, 2008. - 57 с.

Жуков, Р. С. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников [Текст] : учебное пособие / Р. С. Жуков, О. В. Печерина, Д. В. Смышляев ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2011. - 129 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=30140

Дополнительная литература

Список дополнительной литературы для студентов 2-го курса

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Уч. пос. для студ. высших педагогич. уч. заведений. Изд. 2-е / Е. Н. Гогунов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
3. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе. Монография / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
4. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие / И. И. Переверзин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Список дополнительной литературы для студентов 3-го курса

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы / Г. П. Богданов. - М.: Просвещение, 1987.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Булгакова, Н. Ш. Плавание в пионерском лагере / Н. Ш. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. - М.: Высшая школа, 1986.
6. Введение в теорию физической культуры / Под общ. Ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Верхощанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхощанский. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. – 368 с.
9. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волов. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
- 10.Глазырина, Л. Д. Методика преподавания ФК: 1-4 кл. Методическое пособие и программа (Биб-ка учителя нач. школы) / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. – М.: Владос, 2004. – 208 с.
- 11.Губа, В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике / В. П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
- 12.Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов. – М.: Советский спорт, 2008. – 208 с.
- 13.Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры / В. Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
- 14.Железняк, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для ВУЗов. Изд-е 2-е, испр. / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.
- 15.Жуков, Р. С. Общие основы системы непрерывного физкультурного образования: учебное пособие / Р. С. Жуков, В. Г. Прокуденко, Т. Г. Трефилова; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008.-58 с.
- 16.Журнал «Физическая культура в школе».
- 17.Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- 18.Залетаев, И. П. Анализ проведения и планирование уроков ФК (Физическая культура в школе) / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 248 с.
- 19.Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. - М.: Высшая школа, 1991. - 222 с.

- 20.Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе / В. М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1978. - 189 с.
- 21.Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2015 года.
- 22.Лукьяненко, В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
- 23.Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе. Монография / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
- 24.Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.
- 25.Мамедов, К. Р. Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры, упражнения (В помощь преподавателю) / К. Р. Мамедов. – М.: Учитель, 2007. – 83 с.
- 26.Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 199 с.
- 27.Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
- 28.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 29.Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие. Изд-е 2-е / Ю. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2006. – 312 с.
- 30.Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под ред. Ляха В. И. Пособие для учителей. Просвещение. - 2005. – 125 с.
- 31.Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 220 с.
- 32.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- 33.Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
- 34.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 277 с.
- 35.Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие / И. И. Переверзин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
- 36.Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 37.Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
- 38.Программы по физической культуре для общеобразовательных школ (последние издания).
- 39.Программы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений (последние издания).

- 40.Программы спортивных школ, ДЮСШ и СДЮШОР по видам спорта (последние издания).
- 41.Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. Состояние. Проблемы. Перспективы. Монография / Л. А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
- 42.Сулейманов, И. И. Общее физкультурное образование: Учебник. Т. 1. Школьное физкультурное образование / И. И. Сулейманов, В. И. Михалев, В. Х. Шнайдер. - Омск: СибГАФК, 1998. - 268 с.
- 43.Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
- 44.Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 45.Теория спорта. / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 423 с.
- 46.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 320 с.
- 47.Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта / А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2005. – 872 с.
- 48.Энциклопедия физической подготовки / Под общ. ред. А. В. Караваса. – М.: Лентос, 1994. – 368 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*

*- указывается адрес *Интернет ресурса, его название и режим доступа*
Интернет-ресурсы:

1. Статьи по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru> – доступ 01.2014
2. Основные понятия и дефиниции дисциплины Ти МФК -
http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury - доступ 01.2014
3. журнал Теория и практика физической культуры -
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

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

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям

Учебные материалы дисциплины «Теория физической культуры и спорта» предназначенные для изучения представлены в виде разделов, отражающих основные направления физической культуры и спорта в современном обществе. Для удобства пользования в методических материалах собрана

информация, которая разбирается на лекциях и семинарских занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения.

В информационном потоке учебно-методического материала сложно выделить наиболее значимые части информации, поэтому для удобства усвоения материала наиболее важные части текста выделены жирным шрифтом. Это не означает, что другая информация в учебно-методических материалах не имеет значения. Если Вы посмотрите перечень вопросов для самоподготовки к семинарским занятиям, вопросы тестовых заданий и экзаменационные вопросы итоговой аттестации то обнаружите важность и невыделенной шрифтом информации.

Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела Вы обнаружите примерные вопросы для самоконтроля. Ответив на эти вопросы, вы можете судить о степени своей подготовленности.

Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению физической культуры. Поэтому для более серьезной и глубокой подготовки по разделу предлагается список литературы для самостоятельного изучения.

Кроме того, учебно-методические материалы содержат схемы, рисунки и таблицы для более качественного восприятия материала. Ссылки на эти материалы вы найдете в тексте.

В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Ваша задача заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Вы должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Приступая к изучению материала по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» помните, что, посещая лекционные занятия Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На семинарских занятиях происходит закрепление

лекционного материала, а так же материала, предназначенного для самостоятельного изучения. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме в форме беседы, интервью, проверки знаний с помощью тестовых материалов в форме анкетирования, составление комплексов упражнений по темам дисциплины в форме проектирования как индивидуально, так и в группах по 3-4 человека.

По каждой из тем дисциплины на семинарских занятиях рассматриваются и обсуждаются наиболее важные и проблемные положения лекций, а также решаются задачи.

На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа реферативного типа.

Семинарские занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Поэтому студент заинтересован готовиться к каждому занятию без исключения.

Практически на каждом семинарском занятии предусматривается контрольный устный опрос по рассматриваемой теме (вопросу темы), либо самостоятельная письменная или устная работа индивидуального или группового характера, либо тестирование.

Некоторые семинарские занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранные таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными вопросами, на которые студенты должны ответить в ходе проведения дискуссии. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на семинарском занятии. Часть ситуаций представлено 3.2.4 настоящего учебно-методического комплекса.

Некоторые семинарские занятия будут проводиться в форме выступлений студентов с докладами по темам. Для подготовки и презентации докладов студентам следует придерживаться следующих рекомендаций:

- по времени доклад должен занимать не более 10 минут, в которые студент должен уложить всю необходимую информацию по тематике и раскрыть полностью проблему;
- при выступлении рекомендуется использовать мультимедийную технику для презентации ключевых аспектов доклада;
- при подготовке доклада следует использовать несколько источников литературы. При этом не следует ограничивать себя только учебными изданиями, рекомендованными в Рабочей программе, а, в большей степени, использовать литературу периодического издания.

На некоторых семинарских занятиях студенты решают задачи и отвечают на тестовые задания.

Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучать ее поэтапно - по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило, опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к

семинарским занятиям. При подготовке к семинарам целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, попытавшись разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. Если возникли трудности, обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще 1-2 раза прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классификации и обобщения теоретического учебного материала.

Методические указания по написанию эссе.

При написании эссе необходимо пользоваться следующими основными критериями, входящими в состав оценки:

- четко сформулированное понимание проблемы и ясно выраженное отношение к ней;
- логически соединенные в единое повествование термины, понятия, теоретические обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме;
- четкая аргументация, доказывающая вашу позицию (в виде исторических фактов, современных социальных процессов, конкретных случаев из вашей жизни и жизни ваших близких, статистических данных и т. п.)

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа является одной из форм учебного процесса, научной работы и предусматривается учебным планом по отдельным темам дисциплины.

При написании контрольной работы преследуются следующие цели:

1. Углубленное усвоение студентом лекционного курса, отдельных институтов, актуальных вопросов правоведения;
2. Приобретение навыков творческого подхода к самостоятельному изучению, поиску специальной и нормативной литературы по конкретной теме, а также практики применения действующего законодательства судебными, административными органами, организациями;
3. Развитие способностей увязывать вопросы теории права с практикой применения правовых норм, делать обобщения, выводы, предложения по совершенствованию теории и практики действующего законодательства.

Студенту предоставляется право выбора контрольной работы в соответствии с утвержденной примерной тематикой. Студент может предложить свою тему с мотивированной целесообразности ее написания.

Однако для охвата всей тематики контрольных работ, написание контрольной работы по одной теме ограничивается числом студентов (на одну тему – не более 3 студентов).

Написание контрольной работы осуществляется под руководством преподавателя - научного руководителя. Студент с участием руководителя уточняет круг вопросов, подлежащих изучению, составляет план работы, определяет ее структуру, сроки выполнения, необходимую специальную и нормативную литературу и другие материалы (практики применения законодательства, результаты экспериментов и др.).

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию избранной темы.

Структурными элементами контрольной работы являются:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть (состоит из вопросов и задач (заданий));
5. Заключение;
6. Список использованной литературы;

Общий объем контрольной работы должен быть в пределах 10-13 страниц машинописного текста. В тексте контрольной работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых. Допускается рукописное написание контрольной работы разборчивым почерком.

Все структурные элементы контрольной работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Контрольная работа подписывается студентом и руководителем на титульном листе с указанием даты.

- Преподаватель – научный руководитель проверяет выполненную студентом контрольную работу в срок до 14 дней и дает по ней письменное заключение – рецензию, где делается вывод, допускается ли работа к защите и выставляет оценку: «зачтено» / «незачтено».

Контрольная работа выполняется студентом в срок устанавливаемый преподавателем в письменном (печатном) виде. Контрольная работа должна содержать: Ф.И.О. студента, наименование факультета, курс, группу (подгруппу), вариант контрольной работы, ответы на вопросы с указанием используемых нормативно-правовых актов. Студент, не сдавший контрольную работу в срок, не допускается к зачету.

Контрольная работа должна быть защищена до сдачи зачета.

Контрольная работа должна быть правильно оформлена: на писчей бумаге стандартного формата на одной стороне листа, которые шиваются в папке-скоросшивателе или переплетаются.

При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.
3. Семинар-конференция.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 25 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Mb и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Интерактивные и активные формы проведения занятий:

Практические занятия:

1. «Круглый стол» - обсуждение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и его значение для развития физической культуры.
2. Лабораторный опыт - анализ периодической печати (журнал Теория и практика физической культуры) по теме «Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки»
3. Самопрезентация с использованием мультимедийной техники - Планирование и проведение урока по фк (по итогам прохождения педагогической практики)

Лекционные занятия:

1. Лекция с проблемным изложением - анализ техники упражнений в ИВС по видеозаписи, определение возможных неточностей и ошибок.
2. Лекция – пресс-конференция – физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Мультимедиа лекции.

12.2. Задания для самостоятельной работы студентов:

Составление:

- конспекта урока по плаванию и его отдельных частей.
- комплекса утренней гимнастики с использованием гантелей для учащихся среднего школьного возраста
- комплекс УГГ на снарядах комнатного спортивного зала для молодежи
- комплекс круговой тренировки на уроке ф.к. для младших классов.
- комплекс УГГ с использованием скакалки для учащихся младших классов.
- комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.
- комплекс гимнастики до занятий с детьми среднего школьного возраста
- комплекс УГГ в условиях детского оздоровительного лагеря отдыха (контингент по выбору)
 - программы «веселых стартов»
 - программы спортивного праздника в школе
 - Положения о физкультурно-massовых соревнованиях (по выбору)

- **Разработать содержание:**

- основной части урока по профессионально-прикладной физической подготовке для специальностей строитель, автокрановщик.
- основной части урока для младших школьников направленных на развитие равновесия (или других кондиций)
- подготовительной части урока по л/а для учащихся 5-х классов с задачей: обучение технике метания малого мяча.
- основной части урока для учащихся техникума направленных на развитие координации.
- подготовительной части урока по спортивным играм (б\б) для учащихся 5-х классов с задачей: учить технике броска мяча одной рукой с места.
- подготовительной части урока по спортивным играм (в\б) для юношей 10-х классов с задачей обучение прямому нападающему удару по мячу.
- подготовительной части урока с задачей: обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание.

- **Составление плана и тезисов ответа:**

- определить содержание занятий физическими упражнениями в группе продленного дня.
- методика выполнения упражнений ОФП.
- проведение комплексов офт для детей дошкольного возраста с предметами (по выбору).

- **Подготовка ответов на контрольные вопросы по теме:**

- история развития комплекса ГТЗО
- организация массовых гимнастических упражнений
- методика проведения динамической паузы для работников умственного труда.

Составитель (и): Минникаева Н.В. доцент каф.ТОФК

(фамилия, инициалы и должность преподавателя (её))
