

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____ **Т.Ю. Черкесов**

« ____ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
_____ **О.И. Михайленко**

« ____ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05.05 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки (специальность)
49.03.01. Физическая культура
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки
«Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Нальчик 2020

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»
/сост. - **Г.Н. Тхазеплова** – Нальчик: КБГУ, 2020. – 77 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов *очной* формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» 3,4,5,6_семестров, 2 и 3 курсов; *заочной* – 2 и 3 курсов.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г., № 940 (зарегистрировано в Минюсте России 16 октября 2017 г. № 48566).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
	4.1 Содержание разделов	6
	4.2 Структура дисциплины	10
	4.3 Лекционные занятия	11
	4.4 Семинарские занятия	16
	4.5 Лабораторные работы	18
	4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	18
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	20
	5.1 Оценочные материалы для текущего контроля	20
	5.1.1 <i>Вопросы по темам дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»</i>	21
	5.1.2 <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)</i>	30
	5.1.3 <i>Оценочные материалы для выполнения рефератов</i>	32
	5.2 Оценочные материалы для рубежного контроля	34
	5.2.1 <i>Оценочные материалы для коллоквиума (контрольной работы)</i>	34
	5.2.2 <i>Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»</i>	39
	5.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации	42
	5.4. Методические материалы по подготовке и процедуре осуществления контроля курсовых работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»	49
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	53
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	59
	7.1. Основная литература	59
	7.2. Дополнительная литература	60
	7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)	61
	7.4. Интернет-ресурсы	61
	7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий	62
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	70
	ПРИЛОЖЕНИЯ	74

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины – освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачи дисциплины:

- 1) сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- 2) обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- 3) воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры;
- 4) сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части модуля «Обязательные дисциплины» Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка»

Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» базируется на сумме знаний, полученных студентами в ходе освоения следующих дисциплин: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры и др.

Для освоения данной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями: уметь использовать документы программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету, иметь навыки разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях; уметь работать с информацией из различных источников; знать методы физического воспитания и спортивной подготовки.

Дисциплина позволит расширить теоретическую подготовку бакалавра, получить практические навыки по управлению процессом физического воспитания и спортивной подготовки.

Освоение основных положений данной дисциплины необходимо для прохождения педагогической и преддипломной практик и написания выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы).

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Физическая культура» дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» направлена на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

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

ОПК-1.1 - определяет задачи и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы;

ОПК-1.2 Обладает навыками планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы

ОПК-1.3 Обладает основами теории и практики физического воспитания и спорта.

ОПК-10 - способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

ОПК-10.1- способен определять состав участников совместной деятельности и взаимодействия участников рамках деятельности в области ФКиС, их права и обязанности

ОПК-10.2 - способен проводить отбор и применять формы, методы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников совместной деятельности и взаимодействия в области ФКиС

ОПК-10.3 - способен планировать и организовывать деятельность основных участников совместной деятельности в области ФКиС

ОПК-14 - способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

ОПК-14.1 - способен проводить анализ текущей и периодической отчетности об итогах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.

ОПК-14.2 - способен разрабатывать план мероприятий по развитию методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.

ОПК-14.3 - способен обеспечивать методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации включая современные методы и инновационные технологии

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

ЗНАТЬ:

- общую характеристику системы физической культуры; средства и методы формирования физической культуры личности; этапы процесса обучения двигательным действиям; развитие физических способностей в системе дошкольного и общего образования; организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями человека в различные периоды возрастного развития.

УМЕТЬ:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной научно-практической профессиональной деятельности на основе положений теории физической культуры.

ВЛАДЕТЬ:

- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий, оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений на учебных занятиях по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать

внеклассную физкультурно-спортивную работу.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

№	Наименование раздела/темы	Содержание раздела/темы	Код контролируемой компетенции	Формы текущего контроля
1	Общая характеристика системы физической культуры	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий. Современные концепции реформирования действующей системы ФВ. Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ. Иерархия принципов в системе физического воспитания.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	Домашнее задание (ДЗ); реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
2	Средства и методы формирования физической культуры личности	Средства формирования физической культуры личности. Определение понятий. Классификация средств физического воспитания. Методы формирования физической культуры личности. Определение основных понятий. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
3	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании Определение понятий «двигательное умение», «двигательный навык». Основы формирования двигательного навыка в методической последовательности. Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
4	Развитие физических способностей	Сила, двигательно-координационные способности, быстрота, выносливость, гибкость как физическое качество, определение понятий, основы воспитания способностей, методика развития. Задачи, средства и основные методы развития. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития качеств.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
5	Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями	Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные). Урок ФК как основная форма физического воспитания. Структура урочных форм занятий, цель и задачи. Педагогический анализ и оценка урока. Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
6	Планирование и контроль в физическом воспитании	Планирование и контроль в системе ФВ. Характеристика основных документов планирования, виды планирования в физическом воспитании. Контроль и учет содержания уроков ФК	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

7	Физическое воспитание в системе дошкольного и общего образования	Задачи, методические подходы в ФВ детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности ФВ, развития и физической подготовленности дошкольников. Возрастные особенности ФВ, развития и физической подготовленности школьников. Дозирование физической нагрузки на уроке. Общая и моторная плотность урока. Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
8	Физическое воспитание учащейся молодежи	ФВ студенческой молодежи - студентов ССУЗов и ВУЗов. Особенности задач, содержания и построения курса физической культуры. Содержание, программы, возрастные особенности. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
9	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности. Задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Методические принципы различных форм использования физической культуры в режиме рабочего дня. Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
10	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Социальные факторы, определяющие значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Методические основы построения отдельных занятий и системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Особенности задач и их обусловленность. Специфическое содержание задач профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности. Отличительные черты методики и формы построения занятий. Особенности контроля. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
11	Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	Общая характеристика оздоровительной ФК. Основные направления оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
12	Общая характеристика спорта	Классификация видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

		одна из сфер экономических отношений. Профессионализм и «любительство» в спорте. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений, и тенденции их развития. <i>Современные проблемы спорта, спортивной тренировки</i> : массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений. Спорт в широком и узком смысле; <i>Виды спорта, их классификация</i> : игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.)		
13	Основы спортивной тренировки	<p><i>Цель и задачи спортивной тренировки.</i> Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.</p> <p><i>Средства и методы</i> наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований.</p> <p><i>Принципы спортивной тренировки.</i> Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена. Принципиальные положения: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.</p> <p><i>Основные стороны спортивной тренировки.</i> Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена. Общие и частные задачи тактической подготовки спортсмена. Средства и методы спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы.</p> <p><i>Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности.</i> Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений. Активный и пассивный отдых в процессе</p>	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

		занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха в пределах отдельного занятия и в серии занятий.		
14	Структура многолетней подготовки спортсмена	<i>Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.</i> Рациональное планирование многолетней подготовки в связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне. Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
15	Основы построения процесса спортивной подготовки	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке. Подготовительный период в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле, его специфические задачи; характерные для него особенности состав средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
16	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	Срочная и долговременная адаптации в спортивной тренировке. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

17	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Дозирование и методики подготовки в результате осуществления педагогического и/или комплексного контроля (этапного, оперативного или текущего). Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена. Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
18	Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы. Основы оптимального режима работы и отдыха, умение применять восстановительные мероприятия и средства стимуляции работоспособности спортсменов до, во время и после физических нагрузок. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса. Факторы, оказывающие влияние на проявление временной адаптации. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Влияние пониженного парциального давления кислорода на спортивные результаты. Тренировка в горной местности с целью последующих выступлений на соревнованиях в условиях равнины. Динамика спортивной работоспособности в период деадаптации к привычным условиям. Различные модели построения тренировочного процесса в горах.	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 13 зачетных единиц (468 часов)

Вид работы	Трудоемкость, часов				
	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	Всего
Общая трудоемкость (в зачетных единицах)	108 (3 з.е)	108 (3 з.е)	108 (3 з.е)	144 (4 з.е)	468 (13 з.е)

Вид работы	Трудоемкость, часов				
	III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	Всего
Контактная работа (в часах):	45	64	60	64	233
Лекционные занятия (Л)	30	32	30	32	124
Семинарские занятия (СЗ)	15	32	30	32	109
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:	36	35	39	53	163
Реферат (Р)	6	5	5	20	36
Самостоятельное изучение разделов	30	30	25	33	118
Курсовая работа (КР), курсовой проект (КП)	-	-	9	-	9
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	27	9	9	27	72
Вид промежуточной аттестации	экзамен	зачет	зачет	экзамен	зачет экзамен

Таблица 3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 13 зачетных единиц (468 час.) (3Ф0)

Вид работы	Трудоемкость, часов		
	II курс	III курс	Всего
Общая трудоемкость (в зачетных единицах)	216 (6 з.е)	252 (7 з.е)	468 (13з.е)
Контактная работа (в часах):	6	6	12
Лекционные занятия (Л)	2	2	4
Семинарские занятия (СЗ)	4	4	8
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:	206	237	443
Реферат (Р)	56	30	86
Самостоятельное изучение разделов	150	204	354
Курсовая работа (КР), курсовой проект (КП)	-	3	3
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	4	9	13
Вид промежуточной аттестации	зачет	экзамен	зачет экзамен

4.3. Лекционные занятия

Таблица 4.

№ п/п	Тема
1	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий. Цель и задачи изучения темы – раскрыть предмет теории и методики физической культуры, основные понятия теории и методики физической культуры, теории и методики ФВ как учебной дисциплины, ее место в системе подготовки специалистов. Изучить теорию ФВ как научную дисциплину, современные концепции реформирования действующей системы ФВ.

№ п/п	Тема
2	<i>Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ. Цель и задачи изучения темы – раскрыть понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре, цель и задачи физического воспитания в стране. Изучить общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.</i>
3	<i>Иерархия принципов в системе физического воспитания. Цель и задачи изучения темы – раскрыть общеметодические и специфические принципы ФВ, дать определение понятия «принцип». Изучить характеристику и способы реализации общеметодических принципов ФВ, характеристику и способы реализации специфических принципов ФВ. Изучить специфические функции физической культуры.</i>
4	<i>Средства формирования физической культуры личности. Цель и задачи изучения темы - раскрыть определение понятий: «физическое упражнение», «содержание ФУ», «форма ФУ», «техника ФУ», «фазы ФУ», Изучить содержание техники физических упражнений, основные биомеханические характеристики техники ФУ, классификацию средств физического воспитания.</i>
5	<i>Методы формирования физической культуры личности. Цель и задачи изучения темы - раскрыть содержание основных понятий: «метод», «нагрузка», «интервалы отдыха». Изучить специфические методы физического воспитания: «метод строго регламентированного упражнения», «метод стандартного упражнения (целостный, расчлененный, комбинированный)», «методы обучения двигательным действиям», «метод переменного упражнения», «игровой и соревновательный методы упражнения». Изучить общепедагогические методы обучения.</i>
6	<i>Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Цель и задачи изучения темы - раскрыть содержание основных понятий «двигательное умение», «двигательный навык». Изучить основы формирования двигательного навыка в методической последовательности, формирование двигательного навыка в центральной нервной системе (фазовый характер), формирование двигательного навыка в соответствии с рядом законов.</i>
7	<i>Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям. Цель и задачи изучения темы - раскрыть структуру процесса обучения и особенности его этапов. Изучить механизм формирования двигательного навыка, этапную структуру формирования двигательного навыка.</i>
8	<i>Сила, виды силы, методика развития силы. Цель и задачи изучения темы - раскрыть сущность понятий: «двигательные способности», «двигательные качества», «сила», виды силы, методика развития силы. Дать определение понятий: сила, максимальная сила, относительная сила, взрывная сила, физические качества, силовая выносливость. Изучить задачи, средства и основные методы развития силы. Рассмотреть метод <u>непредельных отягощений, метод предельных отягощений, метод динамических и статических усилий.</u></i>
9	<i>Двигательно-координационные способности, основы развития. Цель и задачи изучения темы - раскрыть сущность понятий: «двигательно-координационные способности», «ловкость». Изучить основы развития ДКС, средства воспитания координационных способностей, методические подходы в развитии ДКС.</i>
10	<i>Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты. Цель и задачи изучения темы - раскрыть сущность понятий: «быстрота», «виды быстроты», основы воспитания скоростных способностей, понятие о скоростных способностях (быстроте) как физическом качестве. Изучить задачи развития быстроты и методы развития скоростных способностей.</i>
11	<i>Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости. Цель и задачи изучения темы раскрыть сущность понятий: «выносливость» как физическое качество, дать определение понятию. Изучить виды выносливости, средства развития выносливости. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости и методы воспитания выносливости.</i>
12	<i>Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости. Цель и задачи изучения темы - раскрыть сущность понятия «гибкость» как физическое качество, средства развития. Изучить виды гибкости и методику совершенствования гибкости, контрольные упражнения (тесты) по определению гибкости.</i>
13	<i>Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные). Цель и задачи изучения темы – ознакомить с классификацией форм занятий в физическом воспитании. Изучить содержание и формы занятий ФУ. Урочные формы и неурочные формы занятий.</i>
14	<i>Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание. Цель и задачи изучения темы – ознакомить с понятием «урок ФК» как основная форма физического воспитания. Раскрыть сущность структуры урочных форм занятий, цель и задачи. Изучить содержание урока ФК, его структуру, организацию и решаемые задачи в различных частях урока.</i>

№ п/п	Тема
15	<i>Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье. Цель и задачи изучения темы - раскрыть сущность физической культуры в системе внешкольных учреждений: учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ, ДСО, ФОКах и спортивных секциях дворцов молодежи и спорта. Изучить учебно-тренировочные занятия и другие массово-оздоровительные мероприятия в культурно-оздоровительных, спортивных, туристских лагерях; физкультурно-спортивные мероприятия в парках культуры и отдыха. Методы и формы осуществления физической культуры в семье: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры и самомассаж, прогулки; физкультминутки или паузы во время выполнения домашних заданий; активный отдых на открытом воздухе.</i>
16	<i>Планирование и контроль в системе ФВ. Цель и задачи изучения темы - создать представление о планировании и педагогическом контроле в системе физического воспитания, раскрыть сущность планирования. Изучить основные понятия, требования к планированию: учет основных закономерностей ФВ, цель и задачи процесса планирования в физическом воспитании и педагогическом контроле в системе физического воспитания.</i>
17	<i>Характеристика основных документов планирования, виды планирования в физическом воспитании. Цель и задачи изучения темы – ознакомиться с методической последовательностью планирования, изучить основные документы планирования, виды планирования.</i>
18	<i>Контроль и учет содержания уроков ФК. Цель и задачи изучения темы - раскрыть сущность педагогического контроля как определение связи между факторами воздействия ФУ и изменениями, происходящими у занимающихся в состоянии здоровья, физической подготовленности. Изучить виды контроля: предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, итоговый контроль. Виды учета, документы учета.</i>
19	<i>Задачи, методические подходы в ФВ детей раннего и дошкольного возраста. Цель и задачи изучения темы – раскрыть значение и задачи ФВ детей дошкольного возраста (от рождения до 7 лет), возрастные особенности ФВ, развития и физической подготовленности дошкольников; характерные особенности физического и психического развития детей в первые годы жизни: от 1-3 лет, от 3-7 лет. Изучить формы организации занятий ФУ с детьми раннего (1-3 года) и дошкольного (3-6 (7) лет) возрастов.</i>
20	<i>ФВ детей школьного возраста (средства, цели, задачи, основы методики). Цель и задачи изучения темы - раскрыть социально-педагогическое значение и задачи ФВ детей школьного возраста; возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Изучить основные требования к подбору средств с учетом возрастной периодизации школьников. Изучить основные средства ФВ школьников в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.</i>
21	<i>Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование. Цель и задачи изучения темы - раскрыть основные понятия «контроль» и «учет содержания уроков ФК», «хронометраж урока ФК» для оценки педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся. Изучить методы регулирования и педагогического контроля нагрузки: психолого-педагогический анализ урока, пульсометрия урока. Изучить контрольное тестирование.</i>
22	<i>ФВ студенческой молодежи. Содержание, программы, возрастные особенности. Цель и задачи изучения темы - раскрыть содержание ФВ студенческой молодежи: учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Изучить значение и задачи ФВ студентов, содержание программы физического воспитания студентов ССУЗов. Обозначить возрастные особенности контингента, обучающегося в вузе. Рассмотреть содержание программы физического воспитания студентов ВУЗов, формы организации физического воспитания студентов ВУЗов. Изучить нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия по ФК и особенности методики занятий физической культурой в различных отделениях. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</i>
23	<i>Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Цель и задачи изучения темы - раскрыть содержание социального значения и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня. Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</i>
24	<i>Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Цель и задачи изучения темы - раскрыть содержание социальных факторов, определяющих значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Методические основы построения отдельных занятий и системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования.</i>

№ п/п	Тема
25	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цель и задачи изучения темы – рассмотреть особенности задач и их обусловленность, значение профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрыть основные представления о понятиях «ППФП» и необходимость ее актуализации в стране, «прикладность» и «профессия». Специфическое содержание задач профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности. Отличительные черты методики и формы построения занятий в сфере ППФП. Особенности контроля. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.</i>
26	<i>Влияние требований НТР на психофизическое состояние человека в системе современного труда. Цель и задачи изучения темы - раскрыть задачи, содержание и методики ППФП для различных профессиональных групп. Изучить средства ППФП и некоторые подходы их использования, методические особенности построения ППФП и формы занятий в сфере ППФП.</i>
27	<i>Общая характеристика оздоровительной ФК.. Цель и задачи изучения темы - раскрыть основные понятия оздоровительной ФК, дать общую характеристику оздоровительной ФК. Основные направления оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузок.</i>
28	<i>Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Цель и задачи изучения темы – изучить средства и методы занятий специально оздоровительной направленности, контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий. Исследовать методы оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК в разные возрастные периоды. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Физкультурно-оздоровительные методики и системы: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; колланетика; дыхательная гимнастика и др. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.</i>
29	<i>Общая характеристика спорта. Цель и задачи изучения темы – ознакомиться с классификацией видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений. Профессионализм и «любительство» в спорте. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений, и тенденция их развития.</i>
30	<i>Общая характеристика спорта. Цель и задачи изучения темы – продолжить знакомиться с общими понятиями, характеризующими спорт. Рассмотреть современные проблемы спорта, спортивной тренировки.: массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений. Спорт в широком и узком смысле; цели, принципы, задачи спорта; спортивная подготовка (виды подготовки); спортивная тренировка - основная часть спортивной тренировки; цели, принципы, задачи спортивной тренировки, формы, содержание, методическое обеспечение тренировочного процесса. Виды спорта, их классификация: игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.)</i>
31	<i>Основы спортивной тренировки. Цель и задачи изучения темы – выявить цель и задачи спортивной тренировки; основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные. Изучить средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований. Цель – всестороннее и гармоничное развитие спортсмена, нацеленность на результат.</i>

№ п/п	Тема
32	<p><i>Основы спортивной тренировки. Цель и задачи изучения темы</i> – продолжить знакомиться с основами спортивной тренировки - принципами спортивной тренировки: создание базовой подготовки, устремленность к максимуму достижения результата, цикличность учебно-тренировочного процесса; достижение спортивной формы; оценка спортивной формы; спад и наращивание спортивной формы; медико-биологический, функциональный контроль за развитием спортивной формы.</p> <p><i>Принципы спортивной тренировки.</i> Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.</p>
33	<p><i>Основные стороны спортивной тренировки. Цель и задачи изучения темы</i> – изучить основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p>Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.</p>
34	<p><i>Тренировочные и соревновательные нагрузки. Цель и задачи изучения темы</i> – рассмотреть связанные с ними понятия, и их классификацию по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.</p> <p>Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.</p>
35	<p><i>Структура многолетней подготовки спортсмена. Цель и задачи изучения темы</i> – рассмотреть общую структуру многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне. Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.</p>
36	<p><i>Основы построения процесса спортивной подготовки. Цель и задачи изучения темы</i> – рассмотреть спортивную подготовку как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке. Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.</p>
37	<p><i>Переходный период в большом тренировочном цикле. Цель и задачи изучения темы</i> – рассмотреть определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.</p>
38	<p><i>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки. Цель и задачи изучения темы</i> – ознакомление с вопросами срочной и долговременной адаптации в спортивной тренировке. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.</p>

№ п/п	Тема
39	<i>Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Цель и задачи изучения темы – ознакомление с комплексным контролем в спорте как единством тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Дозирование и методики подготовки в результате осуществления педагогического и/или комплексного контроля (этапного, оперативного или текущего). Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.</i>
40	<i>Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Цель и задачи изучения темы – ознакомление с понятием «спортивный отбор». Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.</i>
41	<i>Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки. Цель и задачи изучения темы – ознакомление с дополнительными факторами, влияющими на эффективность тренировочного и соревновательного процесса. Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы. Теоретические основы оптимального режима работы и отдыха, средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе: умение применять восстановительные мероприятия и средства стимуляции работоспособности спортсменов до, во время и после физических нагрузок. Особое внимание - проблеме спортивного питания как одного из важных факторов здоровья.</i>
42	<i>Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки. Цель и задачи изучения темы – продолжить ознакомление с факторами, влияющими на эффективность тренировочного процесса. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса. Факторы, оказывающие влияние на проявление временной адаптации. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Влияние пониженного парциального давления кислорода на спортивные результаты. Тренировка в горной местности с целью последующих выступлений на соревнованиях в условиях равнины. Динамика спортивной работоспособности в период деадаптации к привычным условиям. Различные модели построения тренировочного процесса в горах.</i>

Таблица 5. Лекционные занятия (ЗФО)

№ п/п	Тема
1	<i>Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Цель и задачи изучения темы – раскрыть предмет, основные понятия и содержание теории и методики физической культуры. Рассмотреть систему физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ; общие социально-педагогические, общеметодические и специфические принципы системы физического воспитания, средства и методы формирования физической культуры личности. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Развитие двигательных качеств.</i>
2	<i>Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные). Цель и задачи изучения темы – ознакомить с классификацией форм занятий в физическом воспитании. Изучить содержание и формы занятий ФУ. Урочные формы и неурочные формы занятий. Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье Цель и задачи изучения темы – ознакомить с планированием и контролем в системе ФВ, задачами, методическими подходами в ФВ детей дошкольного и школьного возраста, рассмотреть формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование ФВ студенческой молодежи. Рассмотреть основы построения процесса спортивной подготовки</i>

4.4. Семинарские занятия

Таблица 6.

№ п/п	Тема
----------	------

№ п/п	Тема
	<u>2 курс, 3 сем.</u>
1	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий.
2	Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ.
3	Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы ФВ.
4	Средства формирования физической культуры личности.
5	Методы формирования физической культуры личности.
6	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
7	Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям.
	<u>2 курс, 4 сем.</u>
8	Сила, виды силы, методика развития силы.
9	Двигательно-координационные способности, основы развития.
10	Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты
11	Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости.
12	Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости.
13	Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные).
14	Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание.
15	Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье.
	<u>3 курс, 5 семестр</u>
16	Планирование и контроль в системе ФВ.
17	Характеристика основных документов планирования, виды планирования.
18	Контроль и учет содержания уроков ФК
19	Задачи, методические подходы в ФВ детей раннего и дошкольного возраста.
20	ФВ детей школьного возраста (средства, цели, задачи, основы методики).
21	Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование.
22	ФВ студенческой молодежи. Содержание, программы, возрастные особенности.
23	Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
24	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Влияние требований НТР на психофизическое состояние человека в системе современного труда.
26	Общая характеристика оздоровительной ФК. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
	<u>3 курс, 6 сем.</u>
27	Общая характеристика спорта: классификация видов спорта, функции спорта, факторы, влияющие на динамику спортивных достижений
28	Современные проблемы спорта, спортивной тренировки: массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений; цели, принципы, задачи спорта. Виды спорта, их классификация.
29	Цель и задачи спортивной тренировки; основные специфические средства и методы спортивной тренировки
30	Принципы спортивной тренировки
31	Основные стороны спортивной тренировки: общие и частные задачи.
32	Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений
33	Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие: рациональное планирование, этапы многолетней спортивной подготовки и их особенности.
34	Спортивная подготовка как многолетний процесс - этапы многолетней подготовки: типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке; подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

№ п/п	Тема
35	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки: срочная и долговременная адаптация в спортивной тренировке
36	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
37	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
38	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки.

Таблица 7. Семинарские занятия (ЗФО)

№ п/п	Тема
	2 курс
1	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий. Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общометодические и специфические принципы ФВ. Средства формирования физической культуры личности. Методы формирования физической культуры личности. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям.
2	Сила, виды силы, методика развития силы. Двигательно-координационные способности, основы развития. Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты. Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости. Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости.
	3 курс
3	Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные). Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание. Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье Планирование и контроль в системе ФВ. Характеристика основных документов планирования, виды планирования. Контроль и учет содержания уроков ФК Задачи, методические подходы в ФВ детей раннего и дошкольного возраста. ФВ детей школьного возраста (средства, цели, задачи, основы методики). Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование.
4	ФВ студенческой молодежи. Содержание, программы, возрастные особенности. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста, физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Общая характеристика оздоровительной ФК. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачи, содержание и методика ППФП для различных профессиональных групп. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Средства и методы в спортивной подготовке.

4.5. Лабораторные работы по дисциплине.

Таблица 8.

№ п/п	Наименование лабораторных работ
	не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 9.

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	2 курс, 3 семестр Раздел: Общая характеристика системы физической культуры: Специфические и общепедагогические цели и задачи ФВ. Характеристика общесоциальных принципов ФВ. Характеристика связи различных видов воспитания в процессе ФВ. Специфические функции физической культуры.

2	<p>Раздел: Средства и методы формирования физической культуры личности: Характеристика воздействия ФУ на организм занимающихся, почему содержание ФУ определяется его формой? Критерии оценки эффективности воздействия ФУ. Признаки классификации ФУ как основных средств ФВ. Характеристика специфических методов ФВ. Обосновать. Характеристика общепедагогических методов ФВ. В чем отличие метода ФВ от метода ФУ?</p>
3	<p>Раздел: Обучение двигательным действиям: Сформулируйте 5 основных уровней формирования двигательного навыка, обоснуйте трехэтапную структуру процесса формирования двигательного навыка. Какие основные задачи должен решать учитель – тренер на этапе начального разучивания, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования двигательного действия?</p>
4	<p style="text-align: center;"><u>2 курс, 4 семестр</u></p> <p>Раздел: Развитие физических способностей: Найти объяснение, почему для развития силы какой-либо группы мышц необходимо использовать метод максимального повтора (МП)? Характеристика тестов, определяющих развитие различных видов быстроты. Характеристика основных упражнений, используемых для повышения анаэробных и аэробных возможностей организма. Определите, есть ли связь между проявлением гибкости и координационными способностями?</p>
5	<p>Раздел: Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями: К какой форме занятий относятся уроки ФК? Главная отличительная черта школьных уроков ФК? На основе каких педагогических закономерностей, обучения и воспитания необходимо строить процесс занятий ФУ? Какова последовательность выполнения упражнений, требующих проявления физических качеств, в течение урока? Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>3 курс, 5 семестр</u></p> <p>Раздел: Планирование и контроль в физическом воспитании Каковы основные операции при составлении поурочного (рабочего) тематического плана-графика на четверть, плана-конспекта урока? Контроль и учет содержания уроков ФК.</p> <p>Раздел: Физическая культура в системе дошкольного и общего образования: Особенности физического развития детей дошкольного возраста. Значение основных средств реализации задач ФВ. Характерные особенности физического и психического развития детей в первые годы жизни от 1-3 лет, от 3-7 лет. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Характеристика основных средств ФВ школьников. Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование</p>
6	<p>Раздел: ФВ учащейся молодежи (студентов ССУЗов ВУЗов). Содержание, программы, возрастные особенности. Каково значение и задачи ФВ студентов? Нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия студентов по ФК в различных отделениях. Роль профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В чем заключаются основы построения и методики ППФП?</p>
	<p>Раздел: Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности Задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью, ФВ в пожилом и старшем возрасте. Значение оздоровительной ФК. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура.</p>
7	<p>Раздел: Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Содержание социальных факторов, определяющих значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания. Средства и формы занятий в сфере ППФП.</p>
	<p>Раздел: Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК в различные периоды возрастного развития. Определение понятий «аэробика», «ритмическая гимнастика», «шейпинг», «калланетика», «гидроаэробика», «дыхательная гимнастика», «стретчинг».</p>
	<p style="text-align: center;"><u>3 курс, 6 семестр</u></p> <p>Раздел: Общая характеристика спорта. «Любительство» в спорте, «большой спорт», массовый спорт: особенности и единство этих сторон спортивного движения. Спорт в широком и узком смысле; цели, принципы, задачи спорта. Варьирование условий проведения соревнований.</p>

	<i>Принципы спортивной тренировки:</i> создание базовой подготовки, устремленность к максимуму достижения результата, цикличность учебно-тренировочного процесса; достижение спортивной формы; оценка спортивной формы; спад и наращивание спортивной формы; медико-биологический, функциональный контроль за развитием спортивной формы.
	<i>Основные стороны спортивной тренировки.</i> Характеристика каждой их сторон спортивной тренировки.
	<i>Тренировочные и соревновательные нагрузки.</i> Классификация нагрузок по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.
	<i>Раздел: Структура многолетней подготовки спортсмена:</i> характеристика этапов многолетней спортивной подготовки. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Временные границы соревновательного периода. Переходный период в большом тренировочном цикле. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
	<i>Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки.</i> Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.
	<i>Раздел: Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.</i> Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.
	<i>Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.</i> Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.
	<i>Раздел: Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки.</i> Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются **текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.**

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, написание контрольных работ, рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от качества выполнения задания.

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;

- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (контролируемые компетенции - ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

2 курс, 3 семестр

Тема 1. Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий.

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Основные понятия теории и методики физической культуры.
3. Определение основных понятий («понятие», «физическая культура», «деятельностный аспект ФК», «физическая культура личности», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физкультурное образование», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «спорт», «ЗОЖ», «физическая рекреация»).
4. Теория и методика ФВ как учебная дисциплина, ее место в системе подготовки специалистов. Теория ФВ как научная дисциплина.
5. Современные концепции реформирования действующей системы ФВ (концепция «физкультурного образования», спортизированные технологии ФВ и др.).

Тема 2. Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ.

1. Общая характеристика системы физической культуры. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре (единство мировоззренческих, определяющих направленность человеческой деятельности, научно-методических, программно-нормативных и организационных основ - государственные программы, их содержание).
2. Цель и задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные) в стране.
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания: принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности), принцип оздоровительной направленности.
4. Цель физического воспитания в стране, задачи, средства, методы и формы занятий.

Тема 3. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы ФВ.

1. Определение понятия «принцип». Характеристика и способы реализации *общеметодических* принципов ФВ: «принцип сознательности и активности», «принцип наглядности», «принцип доступности и индивидуализации», «принцип научности», «принцип систематичности».
2. Взаимосвязь методических принципов.
3. *Специфические принципы ФВ*. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
5. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
6. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
7. Принцип циклического построения занятий.
8. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Тема 4. Средства формирования физической культуры личности.

10. Определение понятий «физическое упражнение», «содержание ФУ», «форма ФУ», «техника ФУ», «фазы ФУ».
11. Техника физических упражнений как оптимальный способ реализации двигательной задачи.
12. Основные биомеханические характеристики техники ФУ (основа техники, определяющее звено (звенья) техники, детали техники, пространственные характеристики техники, пространственно-временные и временные характеристики, динамические характеристики).

13. Следовой эффект физических упражнений.
14. Классификация средств физического воспитания.

Тема 5. Методы формирования физической культуры личности.

1. Определение основных понятий: «метод» как способ использования и реализации средств ФВ, «нагрузка» как мера воздействия ФУ на организм занимающихся, «внешняя сторона нагрузки», «внутренняя сторона нагрузки», «объем и интенсивность нагрузки», «интервалы отдыха».
2. Специфические методы физического воспитания, их общая характеристика: «метод строго регламентированного упражнения», «метод стандартного упражнения (целостный, расчлененный, комбинированный)», «методы обучения двигательным действиям», «метод переменного упражнения», «игровой и соревновательный методы упражнения».
3. Общепедагогические методы обучения: «словесные методы обучения», «наглядные методы обучения».

Тема 6. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

1. Определение понятий «двигательное умение», «двигательный навык», отличительные признаки.
2. Основы формирования двигательного навыка в методической последовательности.
3. Формирование двигательного навыка в центральной нервной системе (фазовый характер).
4. Формирование двигательного навыка в соответствии с рядом законов.

Тема 7. Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям.

1. Структура процесса обучения и особенности его этапов: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование автоматизации.
2. Механизм формирования двигательного навыка.
3. Этапная структура формирования двигательного навыка (знания, двигательный опыт, мотивация, мышление, система повторного выполнения, корректировка – двигательное умение нестабильное, неустойчивое, система упражнений по коррекции и уточнению, формирование навыка – стабильное исполнение, надежность, вариативность).

2 курс, 4 семестр

Тема 8. Сила, виды силы, методика развития силы.

1. Определение понятий: сила, максимальная сила, относительная сила, взрывная сила, физические качества, силовая выносливость.
2. Средства – отягощения, собственный вес, методы воспитания силы, выбор величины отягощения, определение необходимого темпа или скорости выполнения, количество подходов, количество повторений в одном подходе, интервалы отдыха между подходами и т.д.
3. Метод непредельных отягощений, метод предельных отягощений.
4. Метод динамических и статических усилий.
5. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития силы.

Тема 9. Двигательно-координационные способности, основы развития.

1. Координационные способности как физическое качество (определение понятий «координационные способности», «пластичность ЦНС», «двигательный опыт», «антиципация», «психологическая установка»).
2. Средства воспитания координационных способностей (разнообразные двигательные действия, способность сохранять равновесие, «вестибулярная устойчивость» в затрудненных условиях, формирование пространственно-динамической точности движений, расслабление и напряжение мышц, деятельность анализаторов, особенно двигательного).
3. Методические подходы (обучение новым движениям с постепенным увеличением их количества, выбирать оптимальный вариант действия в игровой ситуации, преодоление нерациональной мышечной напряженности).
4. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития ДКС.

Тема 10. Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты.

1. Понятие о скоростных способностях (быстроте) как физическом качестве, «скорость двигательной реакции», «скорость одиночного движения», «частота движений (темп)», «простая быстрота», «сложная быстрота», «роль ЦНС (подвижность нервных процессов: возбуждение, торможение)».
2. Задачи развития быстроты: повышение мобильности нервных процессов, развитие силы (скоростной), быстроты ответной реакции на заранее известный сигнал, учет сенситивных периодов развития детей, подростков, юношей.
3. Методы развития скоростных способностей (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, метод повторного упражнения, сенсорный метод).
4. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития скорости.

Тема 11. Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости.

1. Выносливость как физическое качество, определение понятия. Виды выносливости.
2. Средства развития выносливости.
3. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости (интенсивность упражнения, объем упражнения, продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха, число повторений упражнения).
4. Методы воспитания выносливости (равномерный и переменный метод упражнения, интервальный метод специфической выносливости, метод анаэробно-аэробного режима работы, метод анаэробно-гликолитического режима работы (энергообеспечения), средний и длинный спринт, анаэробно-алактатный короткий спринт).
5. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития выносливости.

Тема 12. Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости.

1. Определение понятий: «гибкость», «активная», «пассивная», «резервная» гибкость.
2. Методика совершенствования гибкости (метод повторного упражнения, стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц).
3. Средства развития гибкости (упражнения на растягивание, т.е. упражнения с максимальной амплитудой, активные, пассивные, статические, пружинящие самозахваты, покачивания, маховые упражнения).
4. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития гибкости.

Тема 13. Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные).

1. Представление о содержании и форме занятий ФУ: виды деятельности, представляющие непосредственное содержание занятий – оптимальная мышечная деятельность, мыслительно-чувствительная деятельность, рациональный отдых, вспомогательная деятельность.
2. Форма занятий как способ организационного построения занятий.
3. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
4. Урочные формы занятий, их образовательно-оздоровительные задачи, признаки урочных форм занятий, спортивно-тренировочные уроки (занятия в спортивных секциях, кружках);
5. Неурочные формы занятий: УГГ, вводная гимнастика до начала занятий, физкультминутки и паузы, подвижная перемена; оздоровительно-реабилитационные формы – любые формы самостоятельных занятий, атлетизм, аэробика, шейпинг, ушу, бег, ходьба; соревновательные формы.
6. Использование в режиме учебного дня школы 3-х форм физического воспитания: уроки по предмету «Физическая культура», формы активного отдыха и развлечения (утренняя гимнастика до начала занятий, физкультминуты, физкультпаузы, большая подвижная перемена) и внеклассная работа по физической культуре на добровольных началах (секции по видам спорта, группы здоровья, ОФП, ритмической и атлетической гимнастики,

физкультурные занятия в группах продленного дня, школьные соревнования, показательные выступления и другие физкультурно-массовые мероприятия).

7. Задачи, организация, формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в период летних каникул, в оздоровительных лагерях.

Тема 14. Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание.

1. Урок ФК как основная форма физического воспитания. Структура урочных форм занятий, цель и задачи (деление урока на составные части, их задачи, причины, определяющие необходимость деления урока на три части – психофизиологическая закономерность, связанная с базовым изменением работоспособности человека при выполнении ФУ, ряд педагогически обусловленных требований – организация внимания, подготовка организма к деятельности).
2. Характеристика содержания урока ФК, организация и решаемые задачи в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Направленность урока
3. Структура подготовительной части урока, требования к ее организации, подбор упражнений.
4. Структура основной части урока, задачи, решаемые в ней, распределение тем, контроль результатов деятельности.
5. Основная часть урока – задачи, средства и методы организации.
6. Заключительная часть - задачи, средства и методы организации.
7. Методы организации занимающихся на уроке ФК (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, круговой).

Тема 15. Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье

1. Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Систематические учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ, ДСО, ФОКах и спортивных секциях дворцов молодежи и спорта (праздники, соревнования, дни здоровья, экскурсии и др.).
2. Учебно-тренировочные занятия и другие массово-оздоровительные мероприятия в культурно-оздоровительных, спортивных, туристских лагерях.
3. Физкультурные занятия и соревнования по месту жительства в ДЭЗах или спортивных клубах; физкультурно-спортивные мероприятия в парках культуры и отдыха.
4. Физическая культура в семье: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры и самомассаж, а также прогулки после зарядки или перед сном; физкультминутки или паузы во время выполнения домашних заданий.
5. Активный отдых на открытом воздухе, связанный с двигательной деятельностью в свободное от выполнения домашних заданий время: катание на велосипеде, ходьба на лыжах, бег «трусцой», атлетическая гимнастика, разные игры и т.д.
6. Пешие походы и экскурсии в выходные дни совместно с родителями и другие виды занятий.

3 курс, 5 семестр

Тема 16. Планирование и контроль в системе ФВ.

1. Представление о планировании и педагогическом контроле в системе физического воспитания (определение понятий «планирование», «педагогический контроль», виды планирования «перспективное», «текущее», «оперативное», требования к планированию – учет основных закономерностей ФВ, цель и задачи, конкретность и реальность, перспективность – тенденция движения вперед).
2. Методическая последовательность планирования (сведения о контингенте, всесторонность планирования, конкретизация целей и задач, определение нормативов и последовательности прохождения программы (учебного материала), средства и формы организации).
3. Основные документы планирования - учебный план и учебная программа, план-график учебного процесса и расписание занятий, рабочий (тематический) план (или план на одну четверть, на один семестр) и план-конспект урока (занятия).

Тема 18. Контроль и учет содержания уроков ФК

1. Педагогический контроль как определение связи между факторами воздействия ФУ и изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физической подготовленности.
2. Предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, итоговый контроль.
3. Виды учета, документы учета.

Тема 19. Задачи, методические подходы в ФВ детей раннего и дошкольного возраста.

1. Значение и задачи ФВ детей дошкольного возраста (от рождения до 7 лет): особенности физического развития, задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные, анализ основных средств реализации этих задач (гигиенические, оздоровительные силы природы), физические упражнения.
2. Возрастные особенности ФВ, развития и физической подготовленности дошкольников (разделение детей дошкольного возраста по биологическим признакам, возрастная периодизация детей и ее роль в подборе средств и методов ФВ).
3. Характерные особенности физического и психического развития детей в первые годы жизни: от 1-3 лет, от 3-7 лет.
4. Формы организации занятий ФУ с детьми раннего (1-3 года) и дошкольного (3-6(7) лет) возрастов: физкультурные занятия урочного типа, их структура, требования к выбору средств и методов организации занятий, УГГ, подвижные игры, физкультминутки и физкультпаузы, физкультурные праздники.

Тема 20. ФВ детей школьного возраста (средства, цели, задачи, основы методики).

1. Социально-педагогическое значение и задачи ФВ детей школьного возраста (значение ФК в школьный период жизни, состояние здоровья школьников, ограничение (дефицит) двигательной активности как фактор негативного влияния на здоровье учащихся).
2. Рациональное использование самостоятельных форм ФВ, определение побуждающих мотивов к выбору специализированных форм физкультурно-спортивных занятий, решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста (младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст).
4. Основные требования к подбору средств с учетом возрастной периодизации школьников.
5. Основные средства ФВ школьников (гимнастика – основная, игры, легкая атлетика, ходьба на лыжах – кроссовая подготовка, оптимальное чередование различных видов труда (учение, физические занятия, труд, отдых, питание, режим сна и т.д.)).

Тема 21. Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование.

1. Контроль и учет содержания уроков ФК.
2. Хронометраж урока ФК для оценки педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся (определение понятий: «общая плотность урока», «моторная плотность урока», способы проведения, форма протокола).
3. Методы регулирования нагрузки и их контроля (число повторений упражнения, изменение скорости и длины дистанции, изменение амплитуды движений, варьирование динамических характеристик, изменение внешних условий выполнения, разных интервалов отдыха).
4. Психолого-педагогический анализ урока (оценка отдельных сторон урока, выявление педагогического мастерства учителя, выявление типичных ошибок и недостатков в организации и проведении урока, определение взаимодействий учитель-ученик, подготовленность к уроку).
5. Пульсометрия урока (цель и задачи пульсометрии, физиологическая кривая урока, анализ ответной реакции организма занимающихся на дозированную нагрузку, форма протокола пульсометрии, выводы, предложения).

6. Контрольное тестирование.

Тема 22. ФВ студенческой молодежи. Содержание, программы, возрастные особенности.

1. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.
2. Значение и задачи ФВ студентов в объеме требований и норм обязательной вузовской программы.
3. Содержание программы физического воспитания студентов.
4. Возрастные особенности контингента, обучающихся в вузе.
5. Формы организации физического воспитания студентов.
6. Нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия по ФК (программа ФВ и ее разделы, распределение студентов по отделениям – основная, спортивная, медицинская, содержание программы ФВ студентов, его разделов - 3).
7. Особенности методики занятий в различных отделениях (основное отделение, специальное отделение, отделение спортивного совершенствования).

Тема 23. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

Тема 24. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

Тема 25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Представление о ППФП и необходимость ее актуализации в стране.

1. Назначение профессионально-прикладной физической подготовки. Термины «прикладность» и «профессия».
2. Влияние требований НТР на психофизическое состояние человека в системе современного труда, а также ее последствия для жизнедеятельности людей, выраженные в *положениях*.
3. Основные причины, побуждающие дифференцировать содержание и методику ППФП для различных профессиональных групп.
4. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки и критерии качества реализации задач ППФП.
5. Средства ППФП и некоторые подходы их использования.
6. Методические особенности построения ППФП.
7. Формы занятий в сфере ППФП.
8. Динамика работоспособности человека в процессе труда и основные требования к подбору комплексов производственной гимнастики.
9. Методические особенности производственной гимнастики и характеристика ее отдельных разновидностей.

Тема 26. Общая характеристика оздоровительной ФК. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

1. Общая характеристика оздоровительной ФК.
2. Основы построения оздоровительной тренировки.
3. Средства и методы занятий специально оздоровительной направленности, контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий.
4. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, гидроаэробика, дыхательная гимнастика).
5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК в разные возрастные периоды.

3 курс, 6 семестр

Тема 27. Общая характеристика спорта: классификация видов спорта, функции спорта, факторы, влияющие на динамику спортивных достижений

1. Классификация видов спорта.
2. Оздоровительно-рекреативная функция спорта.
3. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище.
4. Спорт как сфера широких социальных отношений.
5. Коммуникационное значение спорта.
6. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.
7. Профессионализм и «любительство» в спорте.
8. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения.
9. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений, и тенденция их развития.

Тема 28. Современные проблемы спорта, спортивной тренировки: массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений

1. Спорт в широком и узком смысле. Цели, принципы, задачи спорта.
2. Спортивная подготовка (виды подготовки).
3. Спортивная тренировка - основная часть спортивной тренировки.
4. Цели, принципы, задачи спортивной тренировки.
5. Формы, содержание, методическое обеспечение тренировочного процесса.
6. Виды спорта, их классификация: игровые, многоборные, технические и др.
7. Виды спорта, их классификация: личные, командные, лично-командные.
8. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.)

Тема 29. Основы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки; основные специфические средства и методы спортивной тренировки

1. Цель и задачи спортивной тренировки.
2. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.
3. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
4. Методы строго регламентированного упражнения.
5. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств.
6. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы.
7. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные).
8. Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений.
9. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке.
10. Варьирование условий проведения соревнований.

Тема 30. Основы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки

1. Принципы: создание базовой подготовки, устремленность к максимуму достижения результата, цикличность учебно-тренировочного процесса.
2. Достижение спортивной формы. Оценка спортивной формы. Спад и наращивание спортивной формы.
3. Медико-биологический, функциональный контроль за развитием спортивной формы.
4. Принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты.
5. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена.
6. Основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
7. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и

вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их.

8. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

Тема 31. Основные стороны спортивной тренировки, общие и частные задачи

1. Основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая подготовка, ее задачи.
2. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники.
3. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.
4. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации.
5. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.
6. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена.
7. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.

Тема 32. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности.
2. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии.
3. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.
4. Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.

Тема 33. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

1. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов.
2. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне.
3. Этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки.
5. Особенности начального этапа подготовки.
6. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки.
7. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.
8. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования.
9. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

Тема 34. Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс.

1. Этапы многолетней спортивной подготовки.
2. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.
3. Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы.
4. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода.
5. Определяющие черты соревновательного периода.
6. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде.
7. Временные границы соревновательного периода.

8. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле.
9. Специфические задачи, решаемые в переходном периоде.
10. Характерные для переходного периода особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузок.
11. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде.
12. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Тема 35. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки: срочная и долговременная адаптация в спортивной тренировке

1. Срочная и долговременная адаптации в спортивной тренировке. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
2. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
3. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.
4. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
5. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.
6. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
7. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок.
8. Взаимосвязь и соотношение тренировочно-соревновательных нагрузок в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.

Тема 36. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

1. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
2. Дозирование и методики подготовки в результате осуществления педагогического и/или комплексного контроля (этапного, оперативного или текущего).
3. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.
4. Контроль за соревновательными воздействиями.
5. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью.
6. Контроль за факторами внешней среды.
7. Учет в процессе спортивной тренировки.
8. Учет предварительный, текущий, оперативный.
9. Основные документы учета.
10. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Тема 37. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

1. Спортивный отбор.
2. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования.
3. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации.
4. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.

Тема 38. Дополнительные (внутриренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки.

1. Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования.
2. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура.
3. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы.
4. Теоретические основы оптимального режима работы и отдыха, умение применять восстановительные мероприятия и средства стимуляции работоспособности спортсменов до, во время и после физических нагрузок.

5. Проблема спортивного питания как одного из важных факторов здоровья.
6. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.
7. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
8. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.

Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта». Развёрнутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

В результате устного опроса знания, обучающегося оцениваются по следующей шкале:

3 балла выставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

2 балла выставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «3», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1 балл выставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов, ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания) контролируемые компетенции - ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

Перечень типовых заданий для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой семинарских занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».

Выполнить, например, задание к темам:

Задания 1-3. Выполнить задания к теме

«Основные документы планирования по физическому воспитанию» Педагогическая практика: методические рекомендации / Е.В. Карданова, Г.Н. Тхазеплова, Т.Ю. Черкесов. – Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2018.

Цель: составить более полное представление о каждом из документов планирования по ФКиС, уметь устанавливать предметно-следственные связи при их составлении:

1. Составить Календарный план массовых физкультурных мероприятий в школе в соответствии с методическими рекомендациями последовательности основных операций;
2. Представить поурочный план на четверть в школе в соответствии с методическими рекомендациями последовательности основных операций;
3. Написать конспект урока по ФК в соответствии с образовательными, оздоровительными и воспитательными задачами, с использованием методов регулирования нагрузки и их

контроля (число повторений упражнения, изменение скорости и длины дистанции, изменение амплитуды движений, варьирование динамических характеристик, изменение внешних условий выполнения, разных интервалов отдыха).

Задания 4-6. Выполнить задания к теме

«Оценка педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся».

Педагогическая практика: методические рекомендации / Е.В. Карданова, Г.Н. Тхазеплова, Т.Ю. Черкесов. – Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2018.

Цель: составить более полное представление об оценке педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся.

1. Выполнить хронометраж урока ФК в виде записи видов деятельности на уроке в протоколе, и вычисления «общей» и «моторной плотности урока», с последующими выводами и предложениями.
2. Выполнить педагогический анализ урока ФК с последующими выводами и предложениями.
3. Заполнить протокол пульсометрии с графическим изображением динамики пульса в виде физиологической кривой, анализом ответной реакции организма занимающихся на дозированную нагрузку с последующими выводами и предложениями.

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.

Контрольная работа №1

Содержание:

- роль и место физической культуры и физического воспитания в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
- содержание предмета «Физическая культура» для конкретного образовательного учреждения
- методики реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке.

Контрольная работа №2

Содержание:

- современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов;
- отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета;
- элементы исследовательской работы в процессе преподавания данного предмета.

Контрольная работа №3

Содержание:

- взаимосвязь образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе занятий физической культурой и спортом;
- способы активизации деятельности занимающихся на уроке;
- основные способы контроля физической подготовленности учеников.
- критерии оценки своей педагогической деятельности;
- формирование теоретических знаний на уроке физической культуры;
- основные документы планирования и учета физического воспитания в школе.

Контрольная работа №4

Содержание:

- характер воздействия упражнения на организм; показатели нагрузки при выполнении физических упражнений;
- этапы многолетней спортивной подготовки;
- определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле, его временные границы;

- определяющие черты соревновательного периода;
- особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки характерные для переходного периода;
- контроль за физической, технической, тактической подготовленностью.

Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента (типовые задания):

2 балла - обучающийся показал глубокие знания материала по поставленным вопросам, грамотно, логично его излагает, структурировал и детализировал информацию, избегая простого повторения информации из текста, информация представлена в переработанном виде. Свободно использует необходимые знания при решении заданий;

1 балл - обучающийся твердо знает материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей в процессе решения заданий;

0 баллов – обучающийся допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы и при решении заданий

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции - ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

Примерные темы рефератов по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего среднего образования и его связь с содержанием образования по предмету «Физическая культура»
2. Методы формирования физической культуры личности.
3. Этапы развертывания процесса обучения по предмету «Физическая культура».
4. Характеристика «шага» дидактических процессов в обучении предмету «Физическая культура».
5. Основы формирования двигательного навыка в методической последовательности.
6. Задачи, средства и основные методы развития силы (избирательное воздействие на мышечные группы, способность проявлять силу во всех трех режимах работы мышц – статическом, преобладающем, уступающем).
7. Двигательно-координационные способности. Основы развития.
8. Гибкость как физическое качество, средства и методы ее развития.
9. Выносливость как физическое качество.
10. Основы воспитания скоростных способностей.
11. Место урока в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».
12. Что определяет вид и тип урока физической культуры?
13. Структура и элементы урока физической культуры.
14. Основные компоненты технологии учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе.
15. Результат реализации программного компонента по физической культуре и спорту.
16. Формы организации дидактических процессов физической культуры.
17. Сущность контрольно-коррекционного компонента технологии учебного процесса по физической культуре.
18. Структурные элементы содержания оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по физической культуре.
19. Характеристика цели анализа и оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся.
20. Методы оценки результатов учебной деятельности школьников на уроках физической культуры.
21. Характеристика форм занятий физической культурой в семье.
22. Планирование и контроль в системе ФВ.
23. Возрастные особенности ФВ, развития и физической подготовленности дошкольников.

24. Основные требования к подбору средств с учетом возрастной периодизации школьников
25. Возрастные особенности контингента, обучающихся в вузе.
26. Основы построения оздоровительной тренировки
27. Задачи, средства и методические особенности построения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
28. Назовите детерминанты (определяющие) или факторы, обуславливающие место, значение и функции физической культуры в его структуре содержания общего среднего образования?
29. В чём сущность системного подхода к организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в отличие от традиционного (аналитического)?
30. Определите понятие «Цель предмета «Физическая культура» и дайте одну из возможных ее формулировок.
31. Что относится к базовому и региональному компонентам содержания учебной программы по физической культуре?
32. Объясните взаимосвязь дидактических процессов как компонента структуры педагогической системы и процесса обучения по предмету «Физическая культура».
33. Методика проведения педагогического наблюдения и анализа проведенного занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия.
34. Элементы содержания урока физической культуры.
35. В чём сущность целеполагания и каковы его источники?
36. В чём сущность отбора и обоснования оптимального содержания дидактических процессов?
37. В чём сущность программирования дидактических процессов по физической культуре?
38. Процесс программирования по физической культуре и спорту.
39. Методы анализа показателей (результатов) учебной деятельности (отметок) учащихся.
40. Педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп на занятиях ФК.
41. Современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся на уроках ФК.
42. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.
43. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.
44. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
45. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов.
46. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.
47. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности
48. Цели и задачи деятельности спортивного актива.
49. Содержание работы и контроль деятельности спортивного актива.
50. Планирование физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера

Критерии оценки реферата:

«Отлично» (3 балла) ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» (2 балла) выполнены основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в

изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» (1 балл) - имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

«Неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля

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

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума или контрольных работ. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

5.2.1. Оценочные материалы для коллоквиума (контрольной работы) (контролируемые компетенции - ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

2 курс, 3 семестр

Коллоквиум №1

1. Сформулируйте специфические и общепедагогические цели и задачи ФВ.
2. Что представляют собой общесоциальные принципы ФВ?
3. Определение понятий «принцип», «принципы ФВ», группировка принципов.
4. Требования к реализации общепедагогических принципов в системе занятий ФК.
5. Требования к реализации специфических принципов в системе занятий ФК.
6. Какова связь различных видов воспитания в процессе ФВ?
7. Чем характеризуется воздействие ФУ на организм занимающихся, почему содержание ФУ определяется его формой?
8. Каковы критерии оценки эффективности воздействия ФУ?
9. По каким признакам классифицируются ФУ как основные средства ФВ?

Коллоквиум №2

1. Дайте определение основных понятий: «метод» как способ использования и реализации средств ФВ, «нагрузка» как мера воздействия ФУ на организм занимающихся.
2. Что понимается под «внешней стороной нагрузки», «внутренней стороной нагрузки», «объемом и интенсивностью физических упражнений», «интервалами отдыха»?
3. Какие методы ФВ необходимо отнести к специфическим?
4. Какие методы обучения относятся к общепедагогическим?
5. В чем отличие метода ФВ от метода ФУ?
6. Дать определение понятий: «двигательное умение», «двигательный навык», их отличительные признаки.

Коллоквиум №3

1. Основы формирования двигательного навыка в методической последовательности.
2. Формирование двигательного навыка в соответствии с рядом законов.
3. Сформулируйте 5 основных уровней формирования двигательного навыка, обоснуйте трехэтапную структуру процесса формирования двигательного навыка.

4. Какие основные задачи и методы применяются на этапе начального разучивания двигательного действия?
5. Какие основные задачи и методы применяются на этапе углубленного разучивания двигательного действия?
6. Какие основные задачи и методы применяются на этапе дальнейшего совершенствования двигательного действия?

2 курс, 4 семестр

Коллоквиум №1

1. Попробуйте классифицировать в процентном соотношении применяемые внешние сопротивления для развития максимальной силы, скоростной (взрывной) силы, силовой выносливости.
2. Почему для развития силы какой-либо группы мышц необходимо использовать метод максимального повтора (МП)?
3. Группы факторов (3), обуславливающих эффект двигательных координаций (чувство пространства, времени, мышечное чувство; способность удерживать динамическое и статическое равновесие; межмышечные дифференцировки).
4. Анализ основных средств и методов воспитания координационных способностей.
5. Какова роль центральной и периферической нервной системы в проявлении быстроты?
6. Выделите группу упражнений, обеспечивающих развитие «простой» и «сложной» двигательной реакции.
7. Какими тестами можно определять различные виды быстроты?

Коллоквиум №2

1. Сформулируйте основные критерии энергообеспечения аэробной и анаэробной выносливости
2. Какие основные упражнения используют для повышения анаэробных и аэробных возможностей организма
3. Какова роль интервалов отдыха, продолжительности упражнений, числа повторений и интенсивности выполнения упражнений
4. Сформулируйте понятия «гибкость», «активная» и «пассивная» гибкость.
5. Определите от каких основных факторов зависит проявление гибкости
6. Определите, есть ли связь между проявлением гибкости и координационными способностями.
7. Сформулируйте основные средства и методы развития гибкости.

Коллоквиум №3

1. К какой форме занятий относятся уроки ФК?
2. Главная отличительная черта школьных уроков ФК?
3. В чем схожесть и отличия урочных и неурочных форм занятий ФК?
4. Дайте определение понятию «урок ФК»
5. На основе каких педагогических закономерностей, обучения и воспитания необходимо строить процесс занятий ФУ?
6. Сформулируйте основные требования к организации и содержанию подготовительной части урока.
7. Сформулируйте основные требования к организации и содержанию основной части урока.
8. Сформулируйте основные требования к организации и содержанию заключительной части урока.
9. Обоснуйте основные критерии эффективности урока (нагрузка, регулирование, дозировка).
10. Какова последовательность выполнения упражнений, требующих проявления физических качеств?
11. В чем отличие и схожесть малых и больших неурочных форм занятий ФК?
12. Перечислите основные (большие и малые) неурочные формы занятий ФК.

3 курс, 5 семестр

Коллоквиум №1

1. Сформулируйте основные требования к планированию в ФВ (4).
2. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании: учебный план и учебная программа.
3. Назовите последовательность разработки основных документов планирования: план-конспект урока, план-график учебного процесса, расписание занятий, рабочий (тематический) план, учебный план.
4. Опишите основные операции при составлении плана-графика учебного процесса.
5. Характеристика основного документа планирования в физическом воспитании - рабочего (тематического) плана (или плана на одну четверть, на один семестр).
6. Обоснуйте необходимость составления годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию.
7. Каковы основные операции при составлении плана-конспекта урока?
8. Охарактеризуйте виды контроля: предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, итоговый контроль.
9. Дайте характеристику видам учета и документам учета.

Коллоквиум №2

1. В чем заключаются особенности физического развития детей дошкольного возраста?
2. В чем заключается значение основных средств реализации задач ФВ детей дошкольного возраста?
3. Каковы основные методы ФВ детей дошкольного возраста?
4. Характерные особенности физического и психического развития детей в первые годы жизни от 1-3 лет?
5. Характерные особенности физического и психического развития детей от 3-7 лет?
6. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста?
7. Каковы основные средства и методы ФВ школьников?
8. Каковы основные методы ФВ школьников?
9. Методика проведения хронометража урока ФК для оценки педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся.
10. Методы регулирования и контроля нагрузки на занятиях.
11. Методика проведения педагогического анализа урока ФК.
12. Методика проведения пульсометрии на уроке ФК.

Коллоквиум №3

1. Значение и задачи ФВ студентов в объеме требований и норм обязательной вузовской программы.
2. Особенности содержания программы физического воспитания студентов и его разделов (3).
3. Возрастные особенности контингента, обучающихся в вузе.
4. Формы организации физического воспитания студентов.
5. Особенности методики уроков со студентами специальной медицинской группы.
6. Характеристика физического воспитания студенческой молодежи.
7. Характеристика задач физического воспитания средних специальных учебных заведений.
8. Требования и нормы обязательной вузовской программы физического воспитания студентов.
9. Особенности содержания программы физического воспитания студентов.
10. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих занятия по ФК (программа ФВ и ее разделы, распределение студентов по отделениям – основное, спортивное, медицинское).
11. Цель и особенности методики занятий основного отделения по ФВ студентов.
12. Особенности методики занятий студентов физической культурой в различных отделениях.
13. Особенности методики занятий в специальных отделениях (деление студентов по типу заболеваний на группы А, Б, В и лечебную).

14. Особенности методики занятий со студентами в отделениях спортивного совершенствования.
15. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
16. Общая характеристика занятий оздоровительной физической культурой. Основы построения оздоровительной тренировки.
17. Средства и методы занятий специально оздоровительной направленности.
18. Контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий специально оздоровительной направленности.
19. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, гидроаэробика, дыхательная гимнастика).
20. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой в разные возрастные периоды.
21. Характеристика понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка».
22. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

3 курс, 6 сем.

Коллоквиум №1

1. Дать общую характеристику классификации видов спорта.
2. Перечислите и кратко раскройте содержание функций спорта.
3. Охарактеризуйте факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
4. В чем заключаются современные проблемы спорта, спортивной тренировки?
5. Дайте характеристику практическим методам упражнения, используемым в спортивной тренировке.
6. Кратко охарактеризуйте методы строго регламентированного упражнения.
7. Что представляет собой система соревнований, их место в спортивной подготовке?
8. По каким общим закономерностям должна строиться система спортивной тренировки?
9. Что представляет собой принцип циклового построения тренировочного процесса (принцип цикличности), каковы требования к его реализации?
10. Почему необходимо добиваться технически правильного исполнения любого упражнения, а не только соревновательного?
11. Какова взаимосвязь между технической, физической и психологической подготовкой?
12. Сформулируйте основные задачи и средства обеспечения технической, физической и психической подготовки спортсменов.
13. Сформулируйте основные задачи и средства обеспечения технической подготовки спортсменов.
14. Выполните анализ общих закономерностей построения подготовки спортсменов в цикле многолетнего тренировочного процесса.
15. Какие средства спортивной тренировки в основном применяются на подготовительном, соревновательном и заключительном этапах спортивной тренировки?
16. Какие методы направлены преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств.
17. Что означает «непрерывные методы тренировки», применяемые в условиях равномерной и переменной работы?
18. Что означает «интервальные методы тренировки» (повторные и комбинированные)?
19. Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений?
20. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке, их предназначение?

Коллоквиум №2

1. Характеристика зон тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), каковы их физиологические границы и педагогические критерии?
2. Объясните характер воздействия упражнения на организм.

3. Укажите показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.
4. Характеристика активного и пассивного отдыха в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Какие существуют типы интервалов отдыха в пределах отдельного занятия и в серии занятий?
6. Краткая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.
7. В чем особенности начального этапа подготовки?
8. Характеристика этапов предварительной и специализированной базовой подготовки.
9. Отличительные особенности этапов максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.
10. Цель, задачи, средства и методика построения тренировки на стадиях: начальной базовой ФП; максимальной реализации индивидуальных возможностей и ее этапах; спортивного долголетия; физической и психической подготовки.
11. Характеристика типов микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.
12. Характеристика и временные границы подготовительного периода в большом тренировочном цикле.
13. Какова система мезоциклов, типичная для подготовительного периода?
14. Характеристика и определяющие черты соревновательного периода.
15. Каково оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде, его временные границы?.
16. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле, его специфические задачи.
17. Характерные для переходного периода в большом тренировочном цикле особенности: состав средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Каковы дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде?
18. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Коллоквиум №3

1. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
2. Способы решения проблемы поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.
3. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
4. Какова динамика восстановительных процессов? Гетерохронность восстановления.
5. Дозирование и методики подготовки в результате осуществления педагогического и/или комплексного контроля (этапного, оперативного или текущего).
6. Каковы основные документы учета?
7. Выделите объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.
8. В чем заключается спортивный отбор?
9. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.
10. Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования на спортивные достижения.
11. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура, используемая в тренировочном процессе.
12. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы, применяемые в спортивной тренировке.
13. Каковы основы оптимального режима работы и отдыха вне соревновательной деятельности?
14. В чем заключается умение применять восстановительные мероприятия и средства стимуляции работоспособности спортсменов до, во время и после физических нагрузок?
15. Роль средств восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.

16. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
17. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.

Критерии формирования оценок по контрольным точкам (коллоквиум, контрольные работы)

6 баллов («отлично») ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов; если полностью - 100% раскрыто содержание материала; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; студентом показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

5 баллов («хорошо») ставится за работу, выполненную полностью. Ответы получены на 80-90% заданных вопросов, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности: допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа.

4 балла («удовлетворительно») ставится за работу, если бакалавр правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой. Обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ

менее 3-х баллов («неудовлетворительно») – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы. Обучающийся дает неверную оценку ситуации, решено 40 % задания.

5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (контролируемые компетенции - УК-7, ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14, ОПК-16). Полный перечень тестовых заданий представлен в ЭОИС – <http://open.kbsu.ru/moodle/question/>

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.

1.Спорт (в широком понимании) - это

- : вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека
- : непосредственно соревновательная деятельность
- +: специализированный педагогически процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на подготовку и участие в соревнованиях
- : педагогический процесс, обеспечивающий функциональное совершенствование человека

2.Прикладную направленность физического воспитания определяют термином:

- : спортивная тренировка
- : физическое совершенство
- : физическое состояние
- +: профессионально-прикладная физическая подготовка

3.Структура системы физического воспитания в России включает ... основы

- +: мировоззренческие
- +: теоретико-методические
- : государственные
- +: программно-нормативные

4. Основными (общесоциальными) принципами физического воспитания являются:

- +: принцип оздоровительной направленности используемых средств физического воспитания
- : принцип постепенности
- +: принцип всестороннего гармонического развития личности
- +: принцип связи с трудовой и оборонной деятельностью

5.Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена

- : индивидуальными особенностями обучаемого
- : биомеханическими характеристиками двигательного действия
- : соотношением методов обучения и воспитания
- +: закономерностями формирования двигательных навыков

6.Первая фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется ... нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц

- +: иррадиацией
- : концентрацией
- : реакцией
- : стабилизацией

7.Физическим качеством не является:

- : сила
- : выносливость
- +: воля
- : ловкость

8.Физические качества - это:

- : индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- +: врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- : уровень физической подготовленности человека
- : психодинамические задатки

9. Сила - это:

- : комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- : способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткий отрезок времени
- +: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений
- : способность человека варьировать технику физических упражнений

10.Способность как можно дольше удерживать максимальную скорость называется:

- : скоростным индексом
- : частотой движений
- : ускорением
- +: скоростной выносливостью

11.В группе неурочных форм можно выделить три блока занятий

- +: «малые формы»
- : тренировочные формы
- +: «крупные формы»
- +: соревновательные формы

12. В режиме учебного дня школьника физкультминутки проводятся при появлении первых признаков утомления у учащихся

- +: на общеобразовательных уроках
- : на уроках физической культуры
- : на занятиях в школьных спортивных секциях
- : после окончания каждого урока

13.Нормативной основой ФВ учащихся является:

- +: государственные образовательные программы по ФВ, учебные планы
- : нормативы (тесты)
- : технологии обучения
- : методы обучения

14. Q: При разработке основных документов планирования по физическому воспитанию рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций:

- 1: изучить контингент, его физическую и техническую подготовленность и т.д.
- 2: определить и конкретизировать цели и задачи учебного процесса
- 3: выбрать адекватные средства и методы
- 4: определить разделы программы и расчет времени их прохождения
- 5: установить последовательность прохождения учебного материала
- 6: выяснить условия проведения занятий
- 7: просмотреть и согласовать все пункты плана, параметры нагрузок
- 8: приступить к оформлению плана

15. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для

- : выполнения упражнений на выносливость
- +: закаливания организма
- +: овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями
- +: овладения гигиеническими навыками

16. Основными средствами физического воспитания детей дошкольного возраста являются

- +: оздоровительные силы природы
- : формы организации занятий ФУ
- +: гигиенические факторы
- +: закаливающие процедуры
- : физкультурные занятия урочного типа
- +: физические упражнения

17. Подготовительную часть урока в старших классах надо завершать на пульсе

- : 120 ударов в минуту
- : 140 ударов в минуту
- : 200 ударов в минуту
- +: 170 ударов в минуту

17. На уроках освоения нового учебного материала обычно моторная плотность урока колеблется в пределах:

- : 40-45%
- : 45-50%
- +: 55-60%
- : 90-100%

18. Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений осуществляется по расписанию

- : в течение дня
- +: учебного дня и во внеурочное время
- : учебно-тренировочных занятий
- : прикладной физической подготовки

19. По решению Ученого Совета вуза на факультативный курс по физической культуре может быть добавлено ... в неделю

- : от 2 до 3 часов
- +: от 1 до 3 часов
- : от 3 до 4 часов
- : от 1 до 5 часов

20. Все студенты в каждом вузе в начале учебного года на основании ряда объективных показателей распределяются в четыре учебных отделения:

- +: основное
- : медицинское
- +: подготовительное
- +: специальное

+: спортивное

-: подводящее

Критерии формирования оценок по тестовым заданиям:

6_баллов – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы. Выполнено 100 % предложенных тестовых вопросов;

5_баллов – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 80 –99 % от общего объема заданных тестовых вопросов;

3-4_балла – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 60 –79% от общего объема заданных тестовых вопросов;

1-2_балла – получают обучающиеся правильным количеством ответов на тестовые вопросы – менее 40-59 % от общего объема заданных тестовых вопросов.

5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» в виде проведения зачета, экзамена.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной или письменной форме. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

2 курс, 3 семестр

ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН (контролируемые компетенции - ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

1. Характеристика общесоциальных принципов ФВ учащихся.
2. Характеристика практических методов обучения.
3. Обоснуйте оздоровительное значение, образовательную роль и влияние на личность ФУ.
4. Характеристика понятий «ФК», «двигательные способности».
5. Понятие «Физическое упражнение», признаки «ФУ», факторы, определяющие их воздействие на организм.
6. Характеристика общепедагогических принципов ФВ (сознательность и активность, требования к их реализации).
7. Характеристика понятий «обучение в ФВ», «двигательный навык», «двигательное умение».
8. Характеристика понятия «Спорт», «Спортивная тренировка», функции спорта.
9. Характеристика наглядных методов обучения и специфика их реализации в ходе уроков ФК.
10. Определение понятий «физическая подготовленность», «физическое развитие», их принципиальные различия.
11. Классификация (группировка) методов обучения в системе ФВ учащихся.
12. Техника ФУ (понятие), основа техники, главное звено техники, детали техники.
13. Принципы последовательности и постепенности. Способы их реализации в ходе уроков ФК.
14. Этапная структура формирования двигательного навыка (физиологические и педагогические закономерности формирования навыка).
15. Значение занятий ФУ для профилактики здоровья человека, факторы, определяющая роль, место и значение физического воспитания детей дошкольного возраста.
16. Средства и методы обучения двигательным действиям на 1-ом этапе формирования навыка.
17. Классификация средств (ФУ) физического воспитания.

18. Характеристика основных методов регулирования и контроля нагрузки.
19. Характеристика понятий «физическое воспитание», «физическая культура», «физическая подготовка».
20. Принципы наглядности и повторности, требования к их реализации.
21. Понятие «техника ФУ», характеристика компонентов техники, фазы ФУ.
22. Что представляют собой пространственно-временные характеристики техники ФУ?
23. Анализ основных средств, методов и методических приемов на обучения двигательному действию на 2-ом этапе.
24. Характеристика основных средств, методов и задач, решаемых на 3-ем этапе формирования двигательного навыка
25. Характеристика словесных методов обучения, особенности их использования в младших и старших классах.
26. Анализ общих требований к методам обучения, используемым в системе ФВ учащихся.
27. Определение понятий - «метод обучения», «методический прием».
28. Что представляют собой пространственно-временные характеристики техники ФУ?
29. Какой принцип ФВ предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов ФВ возможностям занимающихся? Обоснуйте.
30. Какими факторами характеризуется двигательный навык?
31. Сформулируйте основную цель обучения двигательному действию на этапе начального разучивания, методы и средства ее реализации.
32. Характеристика практических методов обучения, специфические особенности их применения.
33. Что необходимо учитывать при оценке показателей физического развития школьников?
34. Чем отличаются физические упражнения от бытовых двигательных действий?
35. Этапность формирования двигательного навыка, характеристика понятий «навык» и «умение», задачи, решаемые на каждом этапе.

2 курс, 4 семестр

ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЧЕТ (контролируемые компетенции -- ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

1. Определение понятий - «быстрота», виды быстроты, «простая быстрота», «сложная быстрота».
2. Что включает учет сенситивных периодов развития детей, подростков, юношей при воспитании быстроты?
3. Методы развития скоростных способностей (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод).
4. Характеристика задач развития быстроты.
5. Характеристика основных средств развития двигательной реакции.
6. Характеристика задач, основных средств и методов развития двигательной реакции.
7. Определение понятий - «скорость двигательной реакции», «скорость одиночного движения», «частота движений (темп)», «роль ЦНС (подвижность нервных процессов: возбуждение, торможение)».
8. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития скорости.
9. Методы развития скоростных способностей (игровой метод, метод повторного упражнения, сенсорный метод).
10. Методика развития «Быстроты двигательной реакции» механизм ее проявления, роль центральной и периферической нервной системы.
11. Методика развития скоростно-силовых способностей («быстроты движений»).

12. Характеристика выносливости как физического качества, определение понятия.
13. Виды выносливости, их характеристика.
14. Характеристика контроля и проверки выносливости.
15. Характеристика понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, «объем упражнения» и «интенсивность упражнения».
16. Дать характеристику основным компонентам нагрузок при воспитании выносливости (продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха, число повторений упражнения).
17. Охарактеризовать методы воспитания выносливости (равномерный и переменный метод упражнения, интервальный метод специфической выносливости)
18. Дать характеристику основным методам воспитания выносливости (анаэробно-аэробного режима работы, метод анаэробно-гликолитического режима работы (энергообеспечения)).
19. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития выносливости.
20. Дать характеристику основным методам воспитания выносливости (средний и длинный спринт, анаэробно-алактатный короткий спринт).
21. Понятие «выносливость», виды выносливости, механизм их проявления.
22. Определение понятия «специфическая» (специальная, анаэробная) выносливость, виды анаэробной выносливости, методы развития.
23. Дать определение понятий: «гибкость», «активная», «пассивная», «резервная» гибкость.
24. Характеристика понятия «гибкость», виды гибкости, зависимость проявления гибкости от строения суставов, мышц и связок, нервной регуляции тонуса мышц.
25. Характеристика метода повторного упражнения для развития гибкости.
26. Характеристика понятия «стретчинг» как система упражнений, направленных на развитие гибкости.
27. Характеристика задач, основных средств и методов развития гибкости.
28. Методы совершенствования гибкости (задачи, средства).
29. Определение понятий «физические качества», «физические способности».
30. Характеристика средств развития гибкости.
31. Характеристика понятий «сенситивность» и «гетерохронность» в развитии физических качеств.
32. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития гибкости.
33. Дать определение понятий: «координационные способности», «пластичность ЦНС».
34. Охарактеризовать координационные способности как физическое качество через понятия: «двигательный опыт», «антиципация», «психологическая установка».
35. Двигательно-координационные способности, определение понятия, средства и методы развития.
36. Применение средств воспитания координационных способностей: разнообразные двигательные действия, способность сохранять равновесие, «вестибулярная устойчивость» в затрудненных условиях.
37. Характеристика средств воспитания координационных способностей: формирование пространственно-динамической точности движений, расслабление и напряжение мышц, деятельность анализаторов (особенно двигательного).
38. Обосновать методические подходы воспитания координационных способностей: обучение новым движениям с постепенным увеличением их количества, выбор оптимального варианта действия в игровой ситуации, преодоление нерациональной мышечной напряженности.
39. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития ДКС.
40. Дать определение понятий: «сила», «максимальная сила», «относительная сила», «скоростная сила», «силовая выносливость».

41. Дать определение понятий: «взрывная сила», «абсолютная сила», «силовая выносливость», «скоростно-силовая выносливость».
42. Задачи, определяющие черты методики развития силовых способностей, классификация нагрузок для развития видов силы.
43. Характеристика понятия «Сила», виды силы. Что такое абсолютная и относительная сила?

3 курс, 5 семестр

ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЧЕТ (контролируемые компетенции -- ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

1. ФВ в школе, задачи, значение, место в системе общего образования школьника.
2. Характеристика понятия «урок ФК», структура урока ФК, ее взаимосвязь с физической работоспособностью.
3. Требования к учителю по организации урока ФК.
4. Методика выполнения хронометрирования урока ФК, задачи, понятия: «общая», «моторная» плотность урока ФК.
5. Характеристика основных требований к организации внеклассных массовых физкультурных мероприятий.
6. Характеристика, содержание, задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьника.
7. Классификация и типы уроков ФК; требования к уроку ФК и методы организации занимающихся в процессе урока ФК.
8. Характеристика требований к планированию ФВ, характеристика основных документов планирования внеклассных физкультурно-массовых мероприятий.
9. Задачи, способы организации «Дней здоровья» и «Спортивного часа» в ГПД в школе.
10. Задачи, организация, содержание и методика приведения пульсометрии на уроке ФК.
11. Распределение школьников по медицинским группам. Требования к зачислению учеников в подготовительную и специальную медицинскую группы.
12. Методика разработки плана-графика учебного процесса и тематического планирования по ФВ в школе.
13. Анализ основных базовых видов двигательных действий, составляющих школьную программу ФВ.
14. Физкультминутки и физкультпаузы, подвижная перемена в школе: организация, задачи, характеристика основных средств, почему они необходимы?
15. Характеристика ФВ детей дошкольного возраста: задачи, средства и методы.
16. Характеристика понятия «физическая работоспособность» и механизм ее проявления.
17. Методика расчета данных хронометража урока ФК.
18. Характеристика ФВ детей школьного возраста: задачи, средства и методы.
19. Психолого-педагогический анализ урока ФК, виды, содержание, основные задачи.
20. Методика составления плана – конспекта урока ФК.
21. Характеристика ФВ детей старшего школьного возраста: задачи, средства и методы.
22. Организация общешкольного спортивного праздника, задачи, руководство, планирование, положение о соревнованиях.
23. Характеристика психолого-педагогического контроля на уроке ФК.
24. Виды планирования учебной работы по ФВ в школе, характеристика каждого из них.
25. Формы организации ФВ во внешкольных учреждениях.
26. Вводная гимнастика до начала занятий, организация, задачи, средства.
27. Задачи, организация, формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в период летних каникул, в оздоровительных лагерях.
28. Характеристика требований к содержанию и методике проведения занятий урочного типа.
29. Основные требования к организации подготовительной, основной и заключительной частей урока ФК.
30. Методика применения группового, поточного и индивидуального методов организации

- занимающихся на уроках ФК.
31. Характеристика понятий: «содержание урока», «признаки урока», «структура урока ФК».
 32. Отличительные признаки урока ФК, характеристика задач, решаемых на уроках ФК.
 33. Характеристика основных компонентов деятельности учителя ФК и учеников.
 34. Цель, задачи, средства и методы организации заключительной части урока ФК.
 35. Характеристика понятий «физические упражнения», «профессионально-прикладная физическая подготовка».
 36. Способы регулирования нагрузки на уроках ФК.
 37. Характеристика неурочных и урочных форм занятий ФК.
 38. Характеристика внеклассных форм организации занятий, цели и задачи.
 39. Понятие «Метод обучения», группировка методов обучения.
 40. Характеристика задач урока ФК, понятий «содержание» и «форма» занятий в ФВ.
 41. Методика проведения педагогического анализа урока ФК.
 42. Требования к проведению подготовительной части урока ФК, её структура, задачи и средства, применяемые в этой части.
 43. Характеристика физического воспитания как системы занятий.
 44. Характеристика комплексного урока ФК, его отличия от однонаправленного, последовательность решения задач на уроке ФК.
 45. Анализ основных методов обучения, используемых на этапе начального разучивания двигательного действия.
 46. Методика применения фронтального метода и «кругового метода» организации занимающихся в отдельных частях урока, положительные стороны и недостатки.
 47. Характеристика компонентов, определяющих действия учителя ФК перед составлением плана-конспекта урока.
 48. Дозирование физических нагрузок на уроке.
 49. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
 50. Виды контроля на уроках ФК.
 51. Характеристика рабочего (тематического) плана по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
 52. Характеристика программы физического воспитания (1-11 классы) в соответствии с ФГОС.
 53. Особенности методики уроков с учащимися специальной медицинской группы
 54. Методика оздоровительного бега для развития работоспособности организма школьников.
 55. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.
 56. Принципы последовательности и постепенности. Способы их реализации в ходе уроков ФК.
 57. Характеристика основных методов регулирования и контроля нагрузки на уроке.
 58. Характеристика психолого-педагогического контроля на уроке ФК.
 59. Значение и задачи ФВ студентов в объеме требований и норм обязательной вузовской программы.
 60. Содержание программы физического воспитания студентов и его разделов (3).
 61. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
 62. Формы организации физического воспитания студентов.
 63. Особенности методики уроков со студентами специальной медицинской группы.
 64. Характеристика физического воспитания учащихся колледжей профессионального образования.
 65. Требования и нормы обязательной вузовской физического воспитания студентов.
 66. Особенности содержания программы физического воспитания студентов.
 67. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
 68. Формы организации физического воспитания студентов.

69. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих занятия по ФК (программа ФВ и ее разделы, распределение студентов по отделениям – основное, спортивное, медицинское).
70. Цель и особенности методики занятий основного отделения по ФВ студентов.
71. Особенности методики занятий студентов физической культурой в различных отделениях.
72. Особенности методики занятий в специальных отделениях (деление студентов по типу заболеваний на группы А, Б, В и лечебную).
73. Особенности методики занятий со студентами в отделениях спортивного совершенствования.
74. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
75. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
76. Задачи, содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
77. Общая характеристика занятий оздоровительной физической культурой. Основы построения оздоровительной тренировки.
78. Средства и методы занятий специально оздоровительной направленности.
79. Контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий специально оздоровительной направленности.
80. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, гидроаэробика, дыхательная гимнастика).
81. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой в разные возрастные периоды.
82. Характеристика понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», суть назначения и задачи ППФП.
83. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

3 курс, 6 семестр

ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН (контролируемые компетенции-- ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

1. Социальные функции спорта (общие и специфические).
2. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт общедоступный и спорт высших достижений. Какие направления включают каждый из них.
3. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки. Их функциональное назначение.
4. Средства спортивной тренировки.
5. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
6. Принципы спортивной тренировки.
7. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
8. Единство общей и специальной подготовки.
9. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
10. Правила соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
11. Цикличность тренировочного процесса.
12. Основные стороны спортивной тренировки.
13. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
14. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
15. Физическая подготовка спортсмена.
16. Психическая подготовка спортсмена.
17. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Зоны интенсивности.

18. Этапы многолетней спортивной подготовки.
19. Построение тренировки в малых циклах, характеристика и виды микроциклов.
20. Построение тренировки в средних циклах, характеристика и виды мезоциклов.
21. Построение тренировки в больших циклах, характеристика и структура макроциклов.
22. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
23. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
24. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
25. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
26. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
27. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.
28. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
29. Характеристика периода вработывания.
30. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.
31. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
32. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
33. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
34. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
35. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.
36. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.
37. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата.
38. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
39. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья.

Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:

«отлично» (30 баллов) – получают обучающиеся, которые свободно ориентируются в материале и отвечают без затруднений. Обучающийся способен к выполнению сложных заданий, постановке целей и выборе путей их реализации. Работа выполнена полностью без ошибок, написано 100% типовых вопросов;

«хорошо» (25 баллов) – получают обучающиеся, которые относительно полно ориентируются в материале, отвечают без затруднений, допускают незначительное количество ошибок. Обучающийся способен к выполнению сложных заданий. Работа выполнена полностью, но имеются не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Допускаются незначительные неточности при решении задач, написано 70% типовых вопросов;

«удовлетворительно» (20 баллов) – получают обучающиеся, у которых недостаточно высок уровень владения материалом. В процессе ответа на экзамене допускаются ошибки и затруднения при изложении материала. Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой. Обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, написано 55% типовых вопросов;

«неудовлетворительно» (15 баллов) – получают обучающиеся, которые допускают значительные ошибки. Обучающийся имеет лишь начальную степень ориентации в материале. В работе число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы. Обучающийся дает неверную оценку ситуации, написано менее 50 % типовых вопросов.

Критериями оценки ответа студента на зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

Результат устного (письменного) зачета выражается баллами:

Для допуска к зачету студент должен набрать 36 баллов и более, и на зачете довести их количество до 61 балла.

5.4. Методические материалы по подготовке и процедуре осуществления контроля курсовых работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (контролируемые компетенции - ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14):

Курсовая работа – вид учебной работы по изучаемой дисциплине (модулю), предусмотренный рабочим учебным планом и выполняемый студентом самостоятельно под руководством преподавателя.

Примерная тематика курсовых работ

1. Виды и стадии формирования адаптационных реакций организма человека.
2. Предмет и задачи обучения в физическом воспитании.
3. Структура процесса обучения двигательным действиям.
4. Характеристика процесса обучения двигательным действиям.
5. Влияние физической нагрузки на состояние физической подготовленности занимающихся.
6. Современные представления о классификации методов, применяемых в физическом воспитании.
7. Характеристика методов, применяемых в физическом воспитании.
8. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
9. Характеристика понятия «нагрузка», способы ее регулирования.
10. Принципы как обобщенное выражение важнейших положений системы физического воспитания.
11. Характеристика понятия «физическая культура», ее функции, место в системе общего образования.

Требования к структуре: курсовая работа (проект) должна содержать следующие структурные элементы:

1. Титульный лист (см. Образец).
2. Содержание (оглавление) (см. Образец).
3. Введение (актуальность, цель, объект, предмет, задачи, гипотеза исследования).
4. Основная часть: Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы
Глава 2. Методы и организация исследования
5. Заключение с выводами.
6. Список литературы (не менее 15 источников).
7. Приложения (если они имеются).

Объем курсовой работы на 2 курсе – 22-25 стр.; на 3 курсе - 25-35 стр.

Требования к содержанию работы:

ГЛАВА 1 представляет собой теоретическое исследование, которое проводится в форме логических операций (анализа и синтеза, индукции и дедукции, обобщения и абстрагирования, аналогии, моделирования, системного подхода и др.). Этот материал черпают в значительной мере из литературных и документальных источников.

Анализ литературных источников по теме исследования и является самостоятельным разделом настоящей работы. Автору не нужно стремиться только к заимствованию материала. Требуется также серьезная самостоятельная работа студента, анализ и осмысление полученной информации. Из работы должно быть ясно, где студент заимствует положения авторов, а где высказывает собственные суждения. Критический анализ должен помочь сформулировать цель работы.

Изучая литературные источники, нужно очень тщательно следить за оформлением выписок, чтобы в дальнейшем было легко ими воспользоваться.

ГЛАВА 2. - подробно раскрываются конкретные методы исследования и организация исследования. Методы исследования разнообразны. Основную группу в курсовой работе составляют типичные для физического воспитания и спорта методы теоретического анализа и обобщения с целью обеспечить получение объективного и достоверного научного материала. Студенту, работающему с литературными источниками, необходимо ясно себе представить все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т.п.

ГЛАВА 3. – приводятся результаты собственных исследований, полученные в ходе эксперимента, их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными задачами. Автор приводит имеющийся иллюстративный материал в виде таблиц, диаграмм, графиков.

Результаты любого исследования важно обрабатывать сразу по его окончании, пока память экспериментатора может сохранить детали, которые по разным причинам не зафиксированы, но представляют интерес для понимания существа дела. Полученный фактический материал необходимо привести в систему, подвергнуть исчерпывающему анализу, после чего приступить к оформлению в текстовом и табличном варианте.

Проводится обсуждение результатов исследования, их анализ и сопоставление с результатами других исследований, опубликованных в научно-методической литературе.

Описывая результаты данных, полученных экспериментальным путем, необходимо помнить, что педагогический эксперимент характеризуется двумя сторонами: качественной и количественной.

В текстовом материале главы следует раскрыть полученные результаты с описанием и обсуждением их качественной стороны, т. е. автор должен охарактеризовать результаты, отражающие положительную или отрицательную динамику исследуемого предмета (например, это может быть динамика развития каких-либо физических качеств у школьников за период эксперимента).

Количественной стороной изложения результатов педагогического эксперимента должен стать табличный материал. В описательной части количественных показателей, отображаемых в таблицах, не следует конкретизировать каждый из полученных результатов, а лишь периодически ссылаться на них, выделяя наиболее существенные изменения, например, в динамике развития каких-либо двигательных качеств.

Количественный анализ также предполагает необходимость использования математических методов исследования.

В тексте автор оперирует только статистическими показателями, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые выносятся в приложение.

Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения (в соответствии с Положением о курсовой работе (2017)):

1. Техническое оформление курсовой работы должно соответствовать требованиям, предъявляемым к печатным работам: работа должна быть написана грамотно в научном, орфографическом и стилистическом отношении. Рекомендуемый объем курсовой работы составляет, как правило, 22-40 страниц стандартного текста. В случае необходимости, обусловленной спецификой учебной дисциплины или специальности (направления подготовки), допускаются отклонения от рекомендуемого объема и решение об этом оформляется протоколом заседания Учёного совета факультета (института).

2. Текст курсовой работы должен быть не менее 20 страниц и не более 40 страниц, формата А4, напечатанных на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word (шрифт – Times New Roman, кегль – 14 пунктов, полуторный интервал, выравнивание текста по ширине, отступ сверху 2 см, снизу – 2,5 см, слева – 3 см, справа – 1,5 см).

Каждый раздел (глава) начинаются с нового листа. Каждый параграф (подзаголовок) отделяются от текста двумя интервалами.

3. Все страницы курсовой работы (проекта), включая иллюстрации и приложения, нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы без пропусков, повторений (по центру). Первой страницей является титульный лист, оформленный в соответствии с образцом, номер страницы на нём не ставится.

За титульным листом следует страница с указанием оглавления работы в соответствии с её планом и рубрикацией в тексте. (см. *Образец*).

4. Иллюстрации (кроме таблиц) обозначаются словом «Рис.» и нумеруются последовательно арабскими цифрами в пределах раздела (главы).

Номер рисунков, схем, графиков должен состоять из номера раздела (главы) и порядкового номера иллюстрации, разделенного точкой, например: Рис. 2.1. (первый рисунок второго раздела).

Номер рисунка и его наименование (подрисуночную подпись) размещают ниже самого рисунка, подрисуночная подпись выравнивается по центру строки. Если в работе приведена одна иллюстрация, то её не номеруют и слово «Рис.» не пишут.

5. Таблицы нумеруют последовательно арабскими цифрами в пределах раздела (главы). Каждой таблице предшествует заголовок таблицы, который помещается перед таблицей с выравниванием по центру текста. Заголовок начинается со слова «Таблица» с указанием номера

**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Х.М. БЕРБЕКОВА**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

КУРСОВАЯ РАБОТА

Влияние функции расслабления мышц на работоспособность борцов

Исполнитель:
студент III курса
Института ППиФСО
направление 49.03.01
Физическая культура

(ФИО)

Научный руководитель:
к.п.н., доцент

(ФИО)

Защищена _____
(дата)

на оценку _____

Нальчик 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ	
1.1.Понятие «координационные способности».....	6
1.2.Виды координационных способностей.....	8
1.3.Методы развития и оценки координационных способностей.....	11
1.4.Возрастные особенности двигательной координации	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста в процессе физического воспитания.....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25
Приложения.....	27

этой таблицы, состоящего из номера раздела и порядкового номера таблицы, далее следует текстовая часть заголовка, например: Таблица 2.3 Соотношение когнитивных матриц.

Точка в конце заголовка таблицы и подрисуночной подписи не ставится. Таблицу размещают после первого упоминания о ней в тексте таким образом, чтобы читать её можно было без поворота работы или с поворотом по часовой стрелке.

Ссылка на таблицу по ходу текста выполняется так: в табл. 2.3. приводятся данные о ..., при повторной ссылке - см. табл. 2.3. Примечание к таблице размещается непосредственно под ней.

6. При написании курсовой работы (проекта) её автор обязан давать ссылки на автора и источник, откуда он заимствовал материалы или отдельные результаты. Фрагмент содержания источника или научного исследования, используемого при выполнении работы, может быть дан в виде цитаты, которая должна полностью соответствовать подлиннику. Цитата обязательно заключается в кавычки. Данные источники могут быть изложены своими словами, однако, при этом также необходимо делать ссылку.

7. В зависимости от назначения ссылки на источники и на литературу могут быть трёх видов: ссылки на цитируемые источники и литературу; ссылки на упоминаемые источники и литературу без их цитирования; рекомендуемые, когда автор отсылает читателя к тем источникам, в которых с большей полнотой раскрываются определённые положения или факты.

8. В конце текста работы приводится библиографический список, который включает в себя библиографическое описание всех публикаций, ссылки на которые имеются в тексте работы.

Включение в библиографический список библиографического описания публикаций, на которых нет ссылок в тексте работы, не допускается.

Библиографический список оформляется в соответствии с действующим ГОСТом, устанавливающим правила библиографического описания. Библиографический список рекомендуется располагать в алфавитном порядке, отдельно в русском и латинском алфавите.

Критерии оценивания:

1) Законченная курсовая работа за неделю до защиты представлена студентом руководителю, который решает вопрос о допуске студента к ее защите. В противном случае студент (не защитил по неуважительной причине) считается имеющим академическую задолженность

2) Результаты защиты курсовой работы оцениваются дифференцированной отметкой («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») (**Приложение 3,4**)

В соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов КБГУ» максимальная сумма в 100 баллов по курсовой работе распределяется следующим образом:

- допуск – от 36 до 61 балла;
- защита курсовой работы - от 15 до 30 баллов.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» и на 2-ом и на 3-ем курсах являются зачет и экзамен.

Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих – см. приложение 2.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Критерии оценки качества освоения дисциплины (Приложение 3,4)

Оценка «отлично» – от 91 до 100 баллов – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые навыки работы сформированы. Все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. На экзамене студент демонстрирует глубокие знания предусмотренного программой материала, умеет четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы.

Оценка «хорошо» – от 81 до 90 баллов – содержание курса освоено, необходимые навыки работы сформированы, выполненные учебные задания содержат незначительные ошибки. На

экзамене студент демонстрирует твердое знания материала, умеет четко, грамотно, без существенных неточностей отвечать на поставленные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» – от 61 до 80 баллов – содержание курса освоено не полностью, необходимые навыки работы сформированы частично, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. На экзамене студент демонстрирует знание только основного материала, ответы содержат неточности, слабо аргументированы, нарушена последовательность изложения материала

Оценка «неудовлетворительно» – от 36 до 60 баллов – содержание курса не освоено, необходимые навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий. На экзамене студент демонстрирует незнание значительной части программного материала, существенные ошибки в ответах на вопросы, неумение ориентироваться в материале, незнание основных понятий дисциплины.

Выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить реализацию компетенций ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
ОПК-1 - способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;	ОПК-1.1 - определяет задачи и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; ОПК-1.2 Обладает навыками планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и	Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам); оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры) типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.) .); (№№ 1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru); оценочные материалы к зачету (№№ 1-43; 1-83), экзамену (№№ 1-35; 1-39) (раздел 5.3.)

	<p>психофизических особенностей группы</p> <p>ОПК-1.3</p> <p>Обладает основами теории и практики физического воспитания и спорта.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использованием анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведением анатомического анализа физических упражнений; - планированием занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планированием мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - составлением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планированием занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планированием внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планированием мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№2,6-10,15,17,18,20...)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры)</p> <p>типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.) .);(№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p> <p>оценочные материалы к зачету(№№ 1-43;1-83), к экзамену (№№ 1-35;1-39) (раздел 5.3.)</p> <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,35,37,38,41-44,47...)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры)</p> <p>типовые оценочные материалы к зачету(№№ 1-43;1-83), к экзамену (№№ 1-35;1-39) (раздел 5.3.)</p>
--	---	--	--

		учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
ОПК-10 - способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;	ОПК-10.1- способен определять состав участников совместной деятельности и взаимодействия участников в рамках деятельности в области ФКиС, их права и обязанности ОПК-10.2 - способен проводить отбор и применять формы, методы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников совместной деятельности и взаимодействия в области ФКиС ОПК-10.3 - способен планировать и организовывать деятельность основных участников совместной деятельности в области ФКиС	<i>Знать:</i> - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам); оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры) типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.) .); (№№ 1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru); оценочные материалы к зачету (№№ 1-43; 1-83), экзамену (№№ 1-35; 1-39) (раздел 5.3.)
		<i>Уметь:</i> - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива.	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам); оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,35,37,38,41,47-49) оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры) типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.) .); (№№ 1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru); оценочные материалы к зачету (№№ 1-43; 1-83), к экзамену (№№ 1-35; 1-39) (раздел 5.3.)
		<i>Владеть:</i> - определением целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составлением плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам); оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.); примерные темы

		<p>оздоровительного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределением задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководством работой спортивного актива. 	<p>рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1,2,6,15,17,18,20,21, 22-26,35,37,38,41,47-50)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры)</p> <p>типовые оценочные материалы к зачету (№№ 1-43;1-83), к экзамену (№№ 1-35;1-39) (раздел 5.3.)</p>
<p>ОПК-14 - способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</p>	<p>ОПК-14.1 - способен проводить анализ текущей и периодической отчетности об итогах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</p> <p>ОПК-14.2 - способен разрабатывать план мероприятий по развитию методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации. 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры)</p> <p>типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.) .); (№№ 1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p> <p>оценочные материалы к зачету (№№ 1-43;1-83), экзамену (№№ 1-35;1-39) (раздел 5.3.)</p>

	ОПК-14.3 - способен обеспечивать методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации включая современные методы и инновационные технологии	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (<i>раздел 5.1.1</i>) (<i>вопросы по 38 темам</i>); оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания <i>раздел 5.1.2.</i>); примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.3.</i>); (№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,35,37,38,41,47...) оценочные материалы к коллоквиуму (<i>раздел 5.2.1.</i>) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры) типовые тестовые задания (<i>раздел 5.2.2.</i>); (№№1-20 и т.д.) .); (№№ 1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru); оценочные материалы к зачету(№№ 1-43;1-83), к экзамену (№№ 1-35;1-39) (<i>раздел 5.3.</i>)</p>
		<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проведением педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработкой методического обеспечения тренировочного процесса. 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (<i>раздел 5.1.1</i>) (<i>вопросы по 38 темам</i>); оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания <i>раздел 5.1.2.</i>); примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.3.</i>); (№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,33,35,37,38,41,42,47-49...) оценочные материалы к коллоквиуму (<i>раздел 5.2.1.</i>) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры) типовые оценочные материалы к зачету(№№ 1-43;1-83), к экзамену (№№ 1-35;1-39) (<i>раздел 5.3.</i>)</p>

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и

психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста и направлено на формирование ОПК-1;

- способность организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта и направлено на формирование ОПК-10;

- способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса и направлено на формирование ОПК-14.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019. Режим доступа: <https://nashol.com/20190421108659/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoi-kulture-tissen-p-p-botagariev-t-a-2019.html> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2019)
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учреждений высш. проф. Образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд.,испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.- (Сер. Бакалавриат). Режим доступа:http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_112116144.pdf (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с. Режим доступа: https://fk-i-s.ru/teoriya_i_metodika_fv/teor-metod-fizvosp.php (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2017)
4. Максименко А.М. Теория и методика ФК: учебник/ А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. – 544 с. - Режим доступа: https://www.studmed.ru/maksimenko-amteoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_45d7be5034e.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
5. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету физическая культура. - "Академия", 2004. - 272с. Режим доступа: <https://fk-i-s.ru/liter/teorimetod7.php> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2017)
6. Аслаханов С.-А.М. Рабочая программа по физической культуре учащихся, 1-4 классы, 2019. Режим доступа: <https://nashol.com/20190927114226/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-uchaschihsya-> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2019)
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] : учеб. пособие / В. Н. Платонов, 2004. - 808 с. Режим доступа: https://fileskachat.com/download/30209_6cbcf99de5ce93aa1aead5bf8d94070f.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2019)

7.2. Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - Режим доступа:<file:///C:/Documents%20and%20Settings/> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2017)
2. Ермаков И.В. Основы физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. - 192 с. - Режим доступа: https://www.studmed.ru/erkomayshvili-iv-osnovy-teorii-fizicheskoy-kultury_8e2f0e22a72.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с - Режим доступа: <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
4. Матвеев Л. П. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания, том 2. – М.: "Академия", 1976. - 256 с. Режим доступа: <https://fk-i-s.ru/liter/teorimetod2.php> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2016)
5. Курамшин Ю. Теория и методика физической культуры. – 2004. - 464 с. Режим доступа: https://www.studmed.ru/kuramshin-yu-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_af95594cf04.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
6. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. Учеб. -метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с. Режим доступа: https://www.studmed.ru/borisova-oo-pitanie-sportsmenov-zarubezhnyy-opyt-i-prakticheskie-rekomendacii_4ec9179021f.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
7. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учеб. пособие. - Малаховка: МГАФК, 2010. - 88 с. Режим доступа: https://www.studmed.ru/pavlov-se-fiziologicheskie-osnovy-podgotovki-kvalificirovannyh-sportsmenov_57971a6b2a2.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.07.2018)
8. Максименко А.М. Теория и методика ФК: учебник/ А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. Режим доступа: https://www.studmed.ru/maksimenko-amteoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_45d7be5034e.html

7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)

1. //Теория и практика физической культуры. / Научно-теоретический журнал за 1990-2016 гг. Электронный ресурс. Режим доступа: www.teoriya.ru
2. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / Научно-методический журнал за 1990-2016 гг. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press>
3. // Физическая культура в школе. / Научно-практический журнал за 1970-2016 гг.

7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база	http://www.isiknowledge.com/	Доступ по IP-адресам КБГУ

		данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов		
2.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций	http://www.scopus.com	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе	http://elibrary.ru	Полный доступ
4.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegelib.ru	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://e.lanbook.com/	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	https://нэб.рф	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ

7.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	http://iprbookshop.ru/	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://www.biblio-online.ru/	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prilib.ru	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
10.	ЭБС КБГУ	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	http://lib.kbsu.ru	Полный доступ

7.5. Методические указания по проведению учебных занятий

Учебная работа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» состоит из контактной работы (лекции и семинарские занятия) и самостоятельной работы.

В рамках реализации данной дисциплины используются следующие образовательные технологии: на теоретических занятиях раскрывается значение, задачи и содержание изучаемой дисциплины, излагается программный материал.

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины, обучающиеся выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий

Курс изучается на лекциях, семинарах, при самостоятельной и индивидуальной работе обучающихся. Обучающийся для полного освоения материала должен не пропускать занятия и активно участвовать в учебном процессе. Лекции включают все темы и основные вопросы теории и практики страхования. Для максимальной эффективности изучения необходимо постоянно вести конспект лекций, знать рекомендуемую преподавателем литературу, позволяющую дополнить знания и лучше подготовиться к семинарским занятиям.

В соответствии с учебным планом на каждую тему выделено необходимое количество часов практических занятий, которые проводятся в соответствии с вопросами, рекомендованными к изучению по определенным темам. Обучающиеся должны регулярно

готовиться к семинарским занятиям и участвовать в обсуждении вопросов. При подготовке к занятиям следует руководствоваться конспектом лекций и рекомендованной литературой. Тематический план дисциплины, учебно-методические материалы, а также список рекомендованной литературы приведены в рабочей программе.

В ходе изучения дисциплины обучающийся имеет возможность подготовить реферат по выбранной из предложенного в Рабочей программе списка теме. Выступление с докладом по реферату в группе проводится в форме презентации с использованием мультимедийной техники.

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Возможно использование магистрантами современных методов конспектирования, к примеру, метод ментальных карт.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Студентам на лекционных занятиях необходимо конспектировать основные моменты материала лекции. В этих целях можно сокращать слова таким образом, чтобы они сохраняли смысл сказанного лектором. Могут быть также использованы и общепринятые сокращения, например, «ФКиС» - (физическая культура и спорт), «ФУ» - (физические упражнения). Поэтому каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Семинарские (практические) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к семинарскому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому

занятию зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

По итогам семинарского занятия можно составить таблицы, графики, диаграммы обобщающего характера. На занятиях используются методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности студентов, эвристические приемы обучения, деловые игры, доклады, рефераты, письменные контрольные работы.

На семинарском занятии предусматривается обязательное выступление студента, который готовит конспект занятия на рекомендуемом преподавателем учебно-методическом материале.

Проведение семинара с элементами дискуссии является одной из действенных форм аудиторных занятий на основе индивидуально – группового подхода. Его сущность заключается в создании такого климата семинара, при котором все студенты участвуют в накоплении теоретических и фактических знаний, дискуссии по обсуждаемым вопросам. В начале семинара преподаватель ориентирует студентов на решение трех основных задач.

Первая задача - организация максимального информационного сопровождения вопросов семинара и обеспечения участия каждого студента в поиске и усвоении необходимых знаний.

Вторая задача - научить студентов: активно воспринимать новую информацию и делиться ею со своими товарищами; убежденно отстаивать свои позиции; вырабатывать навыки ораторского мастерства и публичного выступления.

Третья задача - научить студентов выделять практический аспект из полученных на семинаре знаний, вырабатывать и принимать соответствующие решения.

Указанные задачи позволяют студентам приобрести новые знания, сверить свои ответы, участвовать в дискуссии, применить полученные знания на практике, а преподавателю - осуществить контроль за приростом знаний каждого студента, оценить их ораторские навыки и возможности применять теорию к практике и на практике.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процесса преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы обучающихся при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих обучающемуся в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы обучающихся, поскольку именно эти виды учебной работы в первую очередь готовят обучающихся к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсового и дипломного проектирования, которая должна повышать роль студента в подборе материала, поиске путей решения задач.

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

В рамках курса выполняются следующие виды самостоятельной работы:

1. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
2. Выполнение заданий;

3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;
4. Выполнение итоговой контрольной работы.

Студентам рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Необходимо отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала. Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом и выполняется в обязательном порядке. Задания предложены по каждой изучаемой теме и могут готовиться индивидуально или в группе. По необходимости студент может обращаться за консультацией к преподавателю. Выполнение заданий контролируется и оценивается преподавателем.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач. Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания.

Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории. Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений. Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

Методические рекомендации по работе с литературой

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к экзамену должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат представляет собой сокращенный пересказ содержания первичного документа (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами. Написание реферата используется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего

труда. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Рекомендованная ниже тематика рефератов примерная. Студент при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Реферат, как правило, состоит из введения, в котором кратко обосновывается актуальность, научная и практическая значимость избранной темы, основного материала, содержащего суть проблемы и пути ее решения, и заключения, где формируются выводы, оценки, предложения. Общий объем реферата 20 листов.

Технические требования к оформлению реферата следующие. Реферат оформляется на листах формата А4, с обязательной нумерацией страниц, причем номер страницы на первом, титульном, листе не ставится. Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25. Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль. На титульном листе реферата нужно указать: название учебного заведения, факультета, номер группы и фамилию, имя и отчество автора, тему, место и год его написания. Рекомендуемый объем работы складывается из следующих составляющих: титульный лист (1 страница), содержание (1 страница), введение (1 – 2 страницы), основная часть, которую можно разделить на главы или разделы (10 – 15 страниц), заключение (1 – 3 страницы), список литературы (1 страница), приложение (не обязательно). Если реферат содержит таблицу, то ее номер и название располагаются сверху таблицы, если рисунок, то внизу рисунка.

Содержательные части реферата – это введение, основная часть и заключение. Введение должно содержать рассуждение по поводу того, что рассматриваемая тема актуальна (то есть современна и к ней есть большой интерес в настоящее время), а также постановку цели исследования, которая непосредственно связана с названием работы. Также во введении могут быть поставлены задачи (но не обязательно, так как работа невелика по объему), которые детализируют цель. В заключении пишутся конкретные, содержательные выводы.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

Методические рекомендации по подготовке сообщений

Подготовка материала для сообщения (доклада) аналогична поиску материалов для реферата. По объему текст, который рекомендуется использовать для устного сообщения – не более трех страниц печатного текста. Если сообщение делается в письменном виде – объем его должен быть 3 – 5 страниц.

Устное сообщение может сопровождаться презентацией. Рекомендуемое количество слайдов – около 10. Текст слайда должен дополнять информацию, которая произносится докладчиком во время выступления. Полностью повторять на слайде текст выступления не

целесообразно. Приоритет при написании слайдов отдается таблицам, схемам, рисункам, кратким заключениям и выводам.

В сообщении должна быть раскрыта заявленная тема. Приветствуется внимание аудитории к докладу, содержательные вопросы аудитории и достойные ответы на них поощряются более высокой оценкой выступающему.

Время выступления – 10 – 15 минут.

Литература и другие источники могут быть найдены обучающимся самостоятельно или рекомендованы преподавателем (если возникнут сложности с поиском материала по теме); при предложении конкретной темы сообщения преподаватель должен ориентироваться в проблеме и уметь направить студента.

Методические указания по подготовке к зачету

Зачеты в четвертом и пятом семестрах являются формой итогового контроля знаний и умений обучающихся по данной дисциплине, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

К зачету допускаются студенты, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете студент может набрать от 15 до 30 баллов.

В период подготовки к экзамену обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на зачетные вопросы.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, учебно-методические комплексы, нормативные документы, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносятся материалы в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной / устной форме.

При проведении письменного зачета на работу отводится 40 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Методические рекомендации для подготовки к экзамену

Экзамены в третьем и шестом семестрах являются формой итогового контроля знаний и умений обучающихся по данной дисциплине, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой. К экзамену допускаются студенты, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На экзамене студент может набрать от 15 до 30 баллов.

В период подготовки к экзамену обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к экзамену включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на экзаменационные вопросы.

При подготовке к экзамену обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, учебно-методические комплексы, нормативные документы, основную и дополнительную литературу.

На экзамен выносятся материалы в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной

дисциплины за семестр. Экзамен проводится в письменной / устной форме.

При проведении письменного экзамена на работу отводиться 60 минут.

Результат устного (письменного) экзамена выражается оценками:

Оценка «отлично» – от 91 до 100 баллов – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. На экзамене студент демонстрирует глубокие знания предусмотренного программой материала, умеет четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы.

Оценка «хорошо» – от 81 до 90 баллов – теоретическое содержание курса освоено, необходимые практические навыки работы сформированы, выполненные учебные задания содержат незначительные ошибки. На экзамене студент демонстрирует твердые знания основного (программного) материала, умеет четко, грамотно, без существенных неточностей отвечать на поставленные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» – от 61 до 80 баллов – теоретическое содержание курса освоено не полностью, необходимые практические навыки работы сформированы частично, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. На экзамене студент демонстрирует знание только основного материала, ответы содержат неточности, слабо аргументированы, нарушена последовательность изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» – от 36 до 60 баллов – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий. На экзамене студент демонстрирует незнание значительной части программного материала, существенные ошибки в ответах на вопросы, неумение ориентироваться в материале, незнание основных понятий дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке курсовой работы

Целью **курсовой работы** (проекта) является самостоятельная учебная работа, развивающая у студентов навыки самостоятельной творческой деятельности, помогающая овладению методами современных научных исследований, углубленное изучение вопроса, темы, раздела учебной дисциплины. Особую направленность эта работа приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования. Цель – ознакомление с литературным заданием по теме, поэтому проводится систематизация всего собранного материала по формальным признакам (например, историческое расположение источников).

Немаловажно и то, чтобы тема была актуальной. *Актуальность* избранной темы отражает ее важность, злободневный характер, соответствие задачам науки и практики, решаемым в настоящее время. Например, «Исследование особенностей многолетнего процесса спортивной подготовки». Темой изучения и исследования здесь могут быть вопросы совершенствования организационно-методических мероприятий по отбору юных спортсменов; закономерности процесса обучения двигательным действиям; влияния систематических тренировочных занятий на физическое развитие и здоровье детей; нормирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок юных атлетов различного возраста и спортивной квалификации; развития двигательных способностей в зависимости от возрастных и половых особенностей занимающихся; построения тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

Организация исследования предполагает его осуществление в три этапа с указанием места проведения (кафедра) и с последовательным описанием проделанной работы на каждом из этапов: анализ литературных и иных источников информации, составление плана работы, накопление и обработка фактического материала, написание и оформление работы, защита курсовой работы.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

лицензионное программное обеспечение:

Зарубежное лицензионное ПО

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	MSAcademic EES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	MSAcademic EES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	MSAcademic EES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
4.	MSAcademic EES	WINEDUpperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	нужно всему КБГУ	лицензия
5.	SolidWorks	SOLIDWORKS EDU Edition 2020-2021 Network - 200 Users Sub Service Renewal - 1 Year	ИАСиД	лицензия
6.	StatSoft	Statistica Ultimate Academic for Windows 13 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	ИАСиД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ	лицензия
7.	Mathlab/Simulink	ТАН-25	ИФиМ	лицензия
8.	Embarcadero	RAD Studio Architect Concurrent AcademicEdition 1 Year Term License	ИИЭиР (работа с базами данных)	лицензия
9.	AdobeCreativeCloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	КБГУ	лицензия
10.	Sketchup	SketchUp Pro 2020 - License for Education -- LAB for 1 year.	ИАСиД (3D моделирование)	лицензия
11.	PTC	Mathcad Education - University Edition Subscription (50 pack)	ИИЭиР и ИФиМ	лицензия

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
12.	Chaos Group	Vray educational license	ИАСиД	лицензия
13.	Chaos Software Ltd.	Corona Renderer Образовательная/студенческая лицензия	ИАСиД	лицензия
14.	SMART Technologies ULC	SMART Notebook	Педагогический колледж	лицензия
15.	Corel	CorelDRAW Graphics Suite	ИАСиД, ИФиМ, ИИЭиР, КИТЭ	лицензия
16.	ABBYY	ABBYY FineReader	КБГУ	лицензия
17.		Autodesk		лицензия
18.		3DMax		лицензия

Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.		Web Browser - Firefox	КБГУ	Бесплатно
2.		AtomEditor	КИТиЭ	Бесплатно
3.		Python	Язык программирования	Бесплатно
4.	IBM	Eclipse	свободная интегрированная среда разработки модульных кроссплатформенных приложений	Бесплатно
5.	Фирма Sun Microsystems	Apache OpenOffice	Аналог Microsoft Office	Бесплатно

Российское лицензионного ПО

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	Аскон	Учебный Комплект Компас-3D. Проектирование и конструирование в машиностроении, лицензия.	ИАСиД	лицензия
4.		Антиплагиат ВУЗ	УНИИД (нужно всему КБГУ)	лицензия
5.	ГРАНД-Смета	Право на использование с лицензией на одно рабочее место: ПК ГРАНД-Смета 2021 флеш-версия	ИАСиД	лицензия

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
6.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Основное место	ИАСиД	лицензия
7.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Дополнительное место	ИАСиД	лицензия
8.		Права на программное обеспечение Project Expert 7 Tutorial 16 учебных мест	ИПЭиФ	лицензия

Российское ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	для просмотра электронных документов в стандарте PDF	Бесплатно
2.	Россия	7zip	архиватор	Бесплатно

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
 - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
 - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
 - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
 - зачет проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

– по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Приложение 1

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе (модуля) по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная тренировка» на 20__ - 20__ учебный год.

№	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована в ИППиФСО

Директор института _____ / О.И. Михайленко /

Приложение 2

Распределение баллов текущего и рубежного контроля (на усмотрение автора)

№ п/п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3 б.	до 4 б.
2	Текущий контроль:	до 24 балла	до 8 б.	до 8 б.	до 8 б.
	<i>Устный опрос</i>	<i>от 0 до 9 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>
	Выполнение самостоятельных заданий:				
	<i>Решение типовых заданий для самостоятельной работы</i>	<i>от 0 до 6 б.</i>	<i>от 0 до 2 б.</i>	<i>от 0 до 2 б.</i>	<i>от 0 до 2 б.</i>
	<i>Написание рефератов</i>	<i>от 0 до 9 б</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>	<i>от 0 до 3 б</i>	<i>от 0 до 3 б.</i>
3	Рубежный контроль	до 36 баллов	до 12 б.	до 12 б.	до 12 б.
	тестирование	от 0- до 18б.	от 0- до 6б.	от 0- до 6б.	от 0- до 6б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
4	Итого сумма текущего и рубежного контроля	до 70 баллов	до 23б.	до 23б.	до 24б.

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
	<p>Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации</p>	<p>Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «хорошо».</p>	<p>Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «отлично».</p>

Промежуточная аттестация

Семестр	Шкала оценивания		
	«Зачтено» (с процедурой сдачи зачета) (36-61 баллов)	«Зачтено» (без процедуры сдачи зачета) (62-70 баллов)	«Не зачтено» (менее 36 баллов)
Четвертый, пятый	Студент имеет 36-61 баллов по итогам текущего и рубежного контроля.	Студент имеет 62-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля	Студент имеет менее 36 баллов по итогам текущего и рубежного контроля

«Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.

Промежуточная аттестация

Семестр	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно (36-60 баллов)	Удовлетворительно (61-80 баллов)	Хорошо (81-90 баллов)	Отлично (91-100 баллов)
Третий, шестой	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос. Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос	Студент имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студент имеет по итогам текущего и рубежного контроля 61-70 баллов на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.	Студент имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 61 – 65 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 66-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос.	Студент имеет 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на оба вопроса.