

**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

Кафедра теории и технологии физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной
программы

Директор института педагогики,
психологии и физкультурно-
спортивного образования

_____ **Т.Ю. Черкесов**
« ____ » _____ 2018 г.

_____ **О.И. Михайленко**
« ____ » _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.07 «Теория и методика физической культуры»

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки (специальности))

Физическая культура
(наименование профиля)

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Нальчик 2018

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» / сост. к.п.н., доц. Тхазеплова Г.Н. - Нальчик: КБГУ, 2018 г.- 48 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов *очной* формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура», 5,6 и 7 семестров, 3-4 курсов.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта (3+) высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «4» декабря 2015 г. N 1426.

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО..... | 4 |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины..... | 4 |
| 4.Содержание и структура дисциплины (модуля)..... | 6 |
| 4.1. Лекционные занятия..... | 7 |
| 4.2. Семинарские занятия..... | 10 |
| 4.3. Лабораторные работы по дисциплине..... | 16 |
| 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины..... | 16 |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации..... | 17 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности..... | 38 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины..... | 39 |
| 7.1. Основная литература..... | 39 |
| 7.2. Дополнительная литература..... | 40 |
| 7.3. Периодические издания..... | 40 |
| 7.4. Интернет-ресурсы..... | 40 |
| 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы..... | 41 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)..... | 46 |
| 9. Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины (модуля)..... | 48 |

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения 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 изучения дисциплины:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- 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;
- 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;
- сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Теория и методика физической культуры включена в вариативную часть (Б1.В.07) учебного цикла базовой части блока Б1.

Для успешного освоения этой дисциплины студенты используют входные знания, умения, навыки и компетенции, сформированные в общеобразовательной школе и других дисциплинах образовательной программы бакалавриата. Для системного восприятия материала актуализируются знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Возрастная анатомия», «Возрастная физиология», «Биомеханика», «История физической культуры», теории и методики отдельных видов спорта, «Педагогика физической культуры» и др.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является предшествующей для прохождения педагогической практики. «Теория и методика физической культуры» имеет трудоемкость, равную 8 зачетным единицам.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника в соответствии с ФГОС ВО должны быть сформированы общепрофессиональные компетенции - ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся, а также профессиональные компетенции - ПК-2: - способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

педагогическая деятельность:

- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;
- обеспечение образовательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;

обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса;
исследовательская деятельность:

постановка и решение исследовательских задач в области науки и образования;
использование в профессиональной деятельности методов научного исследования;

Знать:

- обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения;
- осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета;
- разработать документы перспективного (годового), текущего (семестр, триместр, четверть), оперативного (конспект урока) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету;
- обеспечить мотивацию учебной деятельности учащихся на уроке физической культуры;
- определить наиболее характерные для всего класса ошибки усвоения двигательного действия на уроке;
- находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия;
- обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке; - обеспечить взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в процессе урока физической культуры;
- осуществлять индивидуальный подход к учащимся на уроке;
- активизировать деятельность учащихся на уроке;
- выполнять контрольные функции в процессе урока после завершения изучения темы (раздела), четверти (семестра, триместра) и учебного года;
- организационно завершить урок;
- оказать первую доврачебную медицинскую помощь учащимся при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях; оценить результативность учебно-воспитательного процесса по итогам циклов преподавания предмета; выявить позитивные и негативные стороны своей педагогической деятельности в каждом из технологических циклов, и их причины;
- использовать элементы исследовательской работы в процессе преподавания данного предмета;
- структуру научно-методических основ данной дисциплины;
- сущность образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреационной и воспитательно-развивающей направленности содержания и методов преподавания предмета в их взаимосвязи и единстве;
- возрастные закономерности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности учащихся;
- цель, задачи и содержание школьной физической культуры как элемент педагогической системы учебного предмета;
- теорию и методику урока физической культуры;
- методы и средства регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры.

Уметь:

- обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения;
- осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета;
- разработать документы перспективного (годового), текущего (семестр, триместр, четверть), оперативного (конспект урока) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету;
- обеспечить мотивацию учебной деятельности учащихся на уроке физической культуры;
- определить наиболее характерные для всего класса ошибки усвоения двигательного действия на уроке;
- находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия;
- обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке; - обеспечить взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в процессе урока физической культуры;
- осуществлять индивидуальный подход к учащимся на уроке;
- активизировать деятельность учащихся на уроке;
- выполнять контрольные функции в процессе урока после завершения изучения темы (раздела), четверти (семестра, триместра) и учебного года;

- организационно завершить урок;
- оказать первую доврачебную медицинскую помощь учащимся при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях; оценить результативность учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; выявить позитивные и негативные стороны своей педагогической деятельности в каждом из технологических циклов, и их причины;
- использовать элементы исследовательской работы в процессе преподавания данного предмета.

Владеть:

- использованием физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
- современными концепциями организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов;
- спецификой содержания образования по предмету «Физическая культура», принципами и подходами к его построению, многообразием профессионально- образовательных программ;
- информационно-технологическим обеспечением учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования различных типов;
- технологиями практической реализации учебного процесса по предмету.

Приобрести опыт деятельности:

- в применении методов обучения и воспитания в учебном процессе, используя современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;
- в разработке технологий обучения и воспитания, используя современные методы и технологии обучения и диагностики.

4. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1. Содержание дисциплины

| № | Наименование раздела/темы | Содержание раздела/темы | Формы текущего контроля |
|----------|--|--|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Общая характеристика системы физической культуры | Разделы предусматривают информирование студентов об основных принципах, методах и видах преподавания физической культуры, их направленности и значении для осознания личностных потребностей, занимающихся в укреплении здоровья | К, РК, Т |
| 2 | Средства и методы формирования физической культуры личности | | К, РК, Т |
| 3 | Обучение двигательным действиям | Разделы направлены на изучение методик преподавания физической культуры и развития физических способностей в условиях различных форм занятий с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. | К, РК, Т |
| 4 | Развитие физических способностей | | К, РК, Т |
| 5 | Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями | | К, РК, Т |
| 6 | Физическая культура в системе дошкольного и общего образования | | К, РК, Т |
| 7 | Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития | | К, РК, Т |

В графе 4 приводятся планируемые формы текущего контроля: коллоквиум (К), рубежный контроль (РК), тестирование (Т) и т.д.

Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины
составляет 8 зачетных единиц (288 час.)

| Вид работы | Трудоемкость, часов | | | |
|--|---------------------|-----------------|-----------------|------------|
| | № 5 семестра | № 6 семестра | № 7 семестра | Всего |
| Общая трудоемкость (в часах) | 97 | 83 | 108 | 288 |
| Контактная работа (в часах): | 72 | 36 | 60 | 168 |
| Лекционные занятия (Л) | 36 | 24 | 30 | 90 |
| Семинарские занятия (СЗ) | 36 | 12 | 30 | 78 |
| Практические занятия (ПЗ) | - | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа (в часах): | 25 | 20 | 21 | 66 |
| Расчетно-графическое задание (РГЗ) | - | - | - | - |
| Реферат (Р) | 5 | 5 | 4 | 14 |
| Эссе (Э) | - | - | - | - |
| Контрольная работа | - | - | - | - |
| Самостоятельное изучение разделов | 20 | 12 | 17 | 49 |
| Курсовая работа (КР), курсовой проект (КП) | - | 3 | - | 3 |
| Вид промежуточной аттестации – зачет, экзамен | зачет | 27 | 27 | 54 |

4.1. Лекционные занятия

Таблица 3. Лекционные занятия

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | Раздел 1. Общая характеристика системы физической культуры Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий. Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры. Теория и методика ФВ как учебная дисциплина, ее место в системе подготовки специалистов. Теория ФВ как научная дисциплина. Современные концепции реформирования действующей системы ФВ |
| 2 | Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Цель и задачи физического воспитания в стране. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. |
| 3 | Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы ФВ. Определение понятия «принцип». Характеристика и способы реализации <i>общеметодических</i> принципов ФВ. Характеристика и способы реализации <i>специфических принципов ФВ</i> . Специфические функции физической культуры. |
| 4 | Средства формирования физической культуры личности. Определение понятий: «физическое упражнение», «содержание ФУ», «форма ФУ», «техника ФУ», «фазы ФУ». Техника физических упражнений. Основные биомеханические характеристики техники ФУ. Классификация средств физического воспитания. |

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 5 | <p>Методы формирования физической культуры личности. Определение основных понятий: «метод», «нагрузка», «интервалы отдыха». 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». Общепедагогические методы обучения.</p> |
| 6 | <p>Раздел 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. Формирование двигательного навыка в центральной нервной системе (фазовый характер). Формирование двигательного навыка в соответствии с рядом законов.</p> |
| 7 | <p>Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Механизм формирования двигательного навыка. Этапная структура формирования двигательного навыка.</p> |
| 8 | <p>Раздел 4. Развитие физических способностей Сила, виды силы, методика развития силы Сила, виды силы, методика развития силы. Определение понятий: сила, максимальная сила, относительная сила, взрывная сила, физические качества, силовая выносливость. Задачи, средства и основные методы развития силы. Метод непрелестных отягощений, метод прелестных отягощений. Метод динамических и статических усилий.</p> |
| 9 | <p>Двигательно-координационные способности, основы развития. Двигательно-координационные способности. Основы развития. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы в развитии ДКС.</p> |
| 10 | <p>Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты. Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты. Понятие о скоростных способностях (быстроте) как физическом качестве. Задачи развития быстроты. Методы развития скоростных способностей.</p> |
| 11 | <p>Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости. Выносливость как физическое качество, определение понятия. Виды выносливости. Средства развития выносливости. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости. Методы воспитания выносливости.</p> |
| 12 | <p>Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости. Гибкость как физическое качество, средства развития. Виды гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения (тесты) по определению гибкости.</p> |
| 13 | <p>Раздел 5. Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные). Классификация форм занятий в физическом воспитании. Содержание и форма занятий ФУ. Урочные формы и неурочные формы занятий.</p> |
| 14 | <p>Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание. Урок ФК как основная форма физического воспитания. Структура урочных форм занятий, цель и задачи. Характеристика содержания урока ФК. Структура, организация и решаемые задачи в различных частях урока.</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 15 | <p>Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье <i>Физическая культура в системе внешкольных учреждений:</i> учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ, ДСО, ФОКах и спортивных секциях дворцов молодежи и спорта; учебно-тренировочные занятия и другие массово-оздоровительные мероприятия в культурно-оздоровительных, спортивных, туристских лагерях; физкультурно-спортивные мероприятия в парках культуры и отдыха.</p> <p><i>Физическая культура в семье:</i> утренняя гимнастика, закаливающие процедуры и самомассаж, прогулки; физкультминутки или паузы во время выполнения домашних заданий; активный отдых на открытом воздухе.</p> |
| 16 | <p>Планирование и контроль в системе ФВ. Представление о планировании и педагогическом контроле в системе физического воспитания. Определение понятий. Требования к планированию – учет основных закономерностей ФВ, цель и задачи процесса планирования в физическом воспитании.</p> |
| 17 | <p>Характеристика основных документов планирования, виды планирования в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Основные документы планирования, их характеристика, виды планирования.</p> |
| 18 | <p>Контроль и учет содержания уроков ФК Педагогический контроль как определение связи между факторами воздействия ФУ и изменениями, происходящими у занимающихся в состоянии здоровья, физической подготовленности. Виды контроля: предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, итоговый контроль. Виды учета, документы учета.</p> |
| 19 | <p>Раздел 6. Физическая культура в системе дошкольного и общего образования Задачи, методические подходы в ФВ детей раннего и дошкольного возраста. 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. Формы организации занятий ФУ с детьми раннего (1-3 года) и дошкольного (3-6(7) лет) возрастов.</p> |
| 20 | <p>ФВ детей школьного возраста (средства, цели, задачи, основы методики). Социально-педагогическое значение и задачи ФВ детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Основные требования к подбору средств с учетом возрастной периодизации школьников. Основные средства ФВ школьников.</p> |
| 21 | <p>Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование. Контроль и учет содержания уроков ФК. Хронометраж урока ФК для оценки педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся. Методы регулирования и контроля нагрузки. Педагогический анализ урока. Пульсометрия урока. Контрольное тестирование.</p> |
| 22 | <p>Раздел 7. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития. ФВ студенческой молодежи. Содержание, программы, возрастные особенности ФВ студенческой молодежи: учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Значение и задачи ФВ студентов. Содержание программы физического воспитания студентов ССУЗов. Возрастные особенности контингента, обучающегося в вузе. Содержание программы физического воспитания студентов ВУЗов. Формы организации физического воспитания студентов ВУЗов. Нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия по ФК. Особенности методики занятий физической культурой в различных отделениях.</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|--|
| 23 | <p>Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.</p> <p>Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.</p> <p>Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.</p> |
| 24 | <p>Общая характеристика оздоровительной ФК.</p> <p>Общая характеристика оздоровительной ФК. Средства и методы занятий специально оздоровительной направленности, контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий.</p> <p>Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК в разные возрастные периоды. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК.</p> |
| 25 | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Представление о ППФП и необходимость ее актуализации в стране. Термины «прикладность» и «профессия». Назначение профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Влияние требований НТР на психофизическое состояние человека в системе современного труда. Задачи, содержание и методика ППФП для различных профессиональных групп. Средства ППФП и некоторые подходы их использования. Методические особенности построения ППФП. Формы занятий в сфере ППФП.</p> |

4.2. Семинарские занятия

Таблица 4. Семинарские занятия

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 1 | 2 |
| | <u>3 курс, 5 сем.</u> |
| 1 | <p>Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий. Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры. 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»). Теория и методика ФВ как учебная дисциплина, ее место в системе подготовки специалистов. Теория ФВ как научная дисциплина. Современные концепции реформирования действующей системы ФВ (концепция «физкультурного образования», спортизированные технологии ФВ и др.).</p> |
| 2 | <p>Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ.</p> <p>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).</p> <p>Цель и задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные) в стране. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания: принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладное), принцип оздоровительной направленности. На их основе - цель физического воспитания в стране, задачи, средства, методы и формы занятий.</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|--|
| 3 | <p><i>Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы ФВ.</i></p> <p>Определение понятия «принцип». Характеристика и способы реализации <i>общеметодических</i> принципов ФВ: «принцип сознательности и активности», «принцип наглядности», «принцип доступности и индивидуализации», «принцип научности», «принцип систематичности». Взаимосвязь методических принципов.</p> <p><i>Специфические принципы ФВ.</i> Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.</p> |
| 4 | <p><i>Раздел 2. Средства и методы формирования физической культуры личности</i> <i>Средства формирования физической культуры личности.</i></p> <p>Определение понятий «физическое упражнение», «содержание ФУ», «форма ФУ», «техника ФУ», «фазы ФУ».</p> <p>Техника физических упражнений как оптимальный способ реализации двигательной задачи.</p> <p>Основные биомеханические характеристики техники ФУ (основа техники, определяющее звено (звенья) техники, детали техники, пространственные характеристики техники, пространственно-временные и временные характеристики, динамические характеристики).</p> <p>Следовой эффект физических упражнений.</p> <p>Классификация средств физического воспитания.</p> |
| 5 | <p><i>Методы формирования физической культуры личности.</i></p> <p>Методы формирования физической культуры личности.</p> <p>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».</p> <p>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».</p> <p>Общепедагогические методы обучения: «словесные методы обучения», «наглядные методы обучения».</p> |
| 6 | <p><i>Раздел 3. Базовые основы теории и методики обучения двигательным действиям</i> <i>Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.</i></p> <p>Определение понятий «двигательное умение», «двигательный навык», отличительные признаки. Основы формирования двигательного навыка в методической последовательности. Формирование двигательного навыка в центральной нервной системе (фазовый характер). Формирование двигательного навыка в соответствии с рядом законов.</p> |
| 7 | <p><i>Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям.</i></p> <p>Структура процесса обучения и особенности его этапов: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование автоматизации.</p> <p>Механизм формирования двигательного навыка, 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).</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 8 | <p>Раздел 4. Развитие физических способностей Сила, виды силы, методика развития силы. Определение понятий: сила, максимальная сила, относительная сила, взрывная сила, физические качества, силовая выносливость.</p> <p>Задачи, средства и основные методы развития силы (избирательное воздействие на мышечные группы, способность проявлять силу во всех трех режимах работы мышц – статическом, преобладающем, уступающем).</p> <p>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. Метод непредельных отягощений, метод предельных отягощений. Метод динамических и статических усилий.</p> |
| 9 | <p>Двигательно-координационные способности, основы развития. Двигательно-координационные способности. Основы развития.</p> <p>Координационные способности как физическое качество (определение понятий «координационные способности», «пластичность ЦНС», «двигательный опыт», «антиципация», «психологическая установка»).</p> <p>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).</p> <p>Методические подходы (обучение новым движениям с постепенным увеличением их количества, выбирать оптимальный вариант действия в игровой ситуации, преодоление нерациональной мышечной напряженности).</p> |
| 10 | <p>Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты. 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)». Задачи развития быстроты: повышение мобильности нервных процессов, развитие силы (скоростной), быстроты ответной реакции на заранее известный сигнал, учет сенситивных периодов развития детей, подростков, юношей. Методы развития скоростных способностей (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, метод повторного упражнения, сенсорный метод).</p> |
| 11 | <p>Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости.</p> <p>Выносливость как физическое качество, определение понятия. Виды выносливости. Средства развития выносливости. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости (интенсивность упражнения, объем упражнения, продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха, число повторений упражнения). 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-алактанный короткий спринт).</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 12 | <p><i>Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости.</i></p> <p>Гибкость, средства и методы развития. Определение понятий «гибкость», «активная», «пассивная», «резервная» гибкость.</p> <p>Методика совершенствования гибкости (метод повторного упражнения, стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц). Средства развития гибкости (упражнения на растягивание, т.е. упражнения с максимальной амплитудой, активные, пассивные, статические, пружинящие самозахваты, покачивания, маховые упражнения). Контрольные упражнения (тесты) по определению гибкости.</p> |
| | <u>3 курс, 6 сем.</u> |
| 13 | <p>Раздел 5. Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные).</i></p> <p>Представление о содержании и форме занятий ФУ: виды деятельности, представляющие непосредственное содержание занятий – оптимальная мышечная деятельность, мыслительно-чувствительная деятельность, рациональный отдых, вспомогательная деятельность. Форма занятий как способ организационного построения занятий.</p> <p>Классификация форм занятий в физическом воспитании: <i>урочные формы</i> занятий, их образовательно-оздоровительные задачи, признаки урочных форм занятий, спортивно-тренировочные уроки (занятия в спортивных секциях, кружках); <i>неурочные формы</i> 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. Использование в режиме учебного дня школы 3 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). Задачи, организация, формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в период летних каникул, в оздоровительных лагерях.</p> |
| 14 | <p><i>Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание.</i></p> <p>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).</p> <p>Характеристика содержания урока ФК, организация и решаемые задачи в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Структура подготовительной части урока, требования к ее организации, подбор упражнений. Структура основной части урока, задачи, решаемые в ней, распределение тем, контроль результатов деятельности. Основная часть урока – задачи, средства и методы организации. Заключительная часть - задачи, средства и методы организации. Направленность урока.</p> <p>Методы организации занимающихся на уроке ФК (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, круговой).</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|--|
| 15 | <p>Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье</p> <p><i>Физическая культура в системе внешкольных учреждений.</i> Систематические учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ, ДСО, ФОКах и спортивных секциях дворцов молодежи и спорта, где и осуществляют массово-пропагандистскую работу (праздники, соревнования, дни здоровья, экскурсии и др.); учебно-тренировочные занятия и другие массово-оздоровительные мероприятия в культурно-оздоровительных (бывших пионерских), спортивных, туристских лагерях; физкультурные занятия и соревнования по месту жительства в ДЭЗах или спортивных клубах; физкультурно-спортивные мероприятия в парках культуры и отдыха.</p> <p><i>Физическая культура в семье:</i> утренняя гимнастика, закаливающие процедуры и самомассаж, а также прогулки после зарядки или перед сном; физкультминутки или паузы во время выполнения домашних заданий; 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.; пешие походы и экскурсии в выходные дни совместно с родителями и другие виды занятий.</p> |
| 16 | <p>Планирование и контроль в системе ФВ.</p> <p>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).</p> |
| 17 | <p>Характеристика основных документов планирования, виды планирования.</p> <p>Методическая последовательность планирования (сведения о контингенте, всесторонность планирования, конкретизация целей и задач, определение нормативов и последовательности прохождения программы (учебного материала), средства и формы организации).</p> <p>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).</p> |
| 18 | <p>Контроль и учет содержания уроков ФК</p> <p>Педагогический контроль как определение связи между факторами воздействия ФУ и изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физической подготовленности.</p> <p>Предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, итоговый контроль. Виды учета, документы учета.</p> |
| 19 | <p>Раздел 6. Физическая культура в системе дошкольного и общего образования</p> <p>Задачи, методические подходы в ФВ детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>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), ФУ.</p> <p>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).</p> <p>Характерные особенности физического и психического развития детей в первые годы жизни: от 1-3 лет, от 3-7 лет.</p> <p>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, УГТ, подвижные игры, физкультминутки и физкультпаузы, физкультурные праздники.</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 20 | <p><i>ФВ детей школьного возраста (средства, цели, задачи, основы методики).</i></p> <p>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, рациональное использование самостоятельных форм ФВ, определение побуждающих мотивов к выбору специализированных форм физкультурно-спортивных занятий, решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач).</p> <p>Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста (младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст), основные требования к подбору средств с учетом возрастной периодизации школьников.</p> <p>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.)).</p> |
| 21 | <p><i>Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование.</i></p> <p>Контроль и учет содержания уроков ФК. 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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Пульсометрия урока (цель и задачи пульсометрии, физиологическая кривая урока, анализ ответной реакции организма занимающихся на дозированную нагрузку, форма протокола пульсометрии, выводы, предложения).</p> |
| | <u>4 курс, 7 сем.</u> |
| 22 | <p>Раздел 7. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития.</p> <p><i>ФВ студенческой молодежи. Содержание, программы, возрастные особенности</i></p> <p>ФВ студенческой молодежи: Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.</p> <p>Значение и задачи ФВ студентов в объеме требований и норм обязательной вузовской программы. Содержание программы физического воспитания студентов. Возрастные особенности контингента, обучающихся в вузе.</p> <p>Формы организации физического воспитания студентов.</p> <p>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).</p> <p>Особенности методики занятий в различных отделениях (основное отделение – зачисляются все практически здоровые студенты, цель занятий – освоение требований программы по базовым видам двигательной деятельности л/атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры, занятия ведутся по типу ОФП; специальное отделение – деление студентов по типу заболеваний на группы А, Б, В и лечебную; отделение спортивного совершенствования).</p> |

| № п/п | Тема |
|----------|---|
| 23 | <p><i>Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.</i></p> <p>Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.</p> <p>Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.</p> <p>Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.</p> <p>Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> |
| 24 | <p><i>Общая характеристика оздоровительной ФК.</i></p> <p>Общая характеристика оздоровительной ФК. Основы построения оздоровительной тренировки. Средства и методы занятий специально оздоровительной направленности, контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий.</p> <p>Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, гидроаэробика, дыхательная гимнастика). Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК в разные возрастные периоды.</p> |
| 29 | <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</i></p> <p><i>Представление о ППФП и необходимость ее актуализации в стране.</i> Назначение профессионально-прикладной физической подготовки. Термины «прикладность» и «профессия». Влияние требований НТР на психофизическое состояние человека в системе современного труда, а также ее последствия для жизнедеятельности людей, выраженные в положениях. Основные причины, побуждающие дифференцировать содержание и методику ППФП для различных профессиональных групп. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки и критерии качества реализации задач ППФП.</p> <p>Средства ППФП и некоторые подходы их использования. Методические особенности построения ППФП. Формы занятий в сфере ППФП.</p> <p>Динамика работоспособности человека в процессе труда и основные требования к подбору комплексов производственной гимнастики. Методические особенности производственной гимнастики и характеристика ее отдельных разновидностей.</p> |

4.3 Лабораторные работы по дисциплине.

Выполнение лабораторных работ по данной дисциплине не предусмотрено.

4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

| № п/п | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение |
|----------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | <p><u>3 курс, 5 семестр</u></p> <p>Раздел: Общая характеристика системы физической культуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформулируйте специфические и общепедагогические цели и задачи ФВ. 2. Что представляют собой общесоциальные принципы ФВ? 3. Какова связь различных видов воспитания в процессе ФВ? 4. Специфические функции физической культуры. |

| | |
|---|--|
| 2 | <p>Раздел: Средства и методы формирования физической культуры личности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чем характеризуется воздействие ФУ на организм занимающихся, почему содержание ФУ определяется его формой? 2. Каковы критерии оценки эффективности воздействия ФУ? 3. По каким признакам классифицируются ФУ как основные средства ФВ? 4. Какие методы ФВ необходимо отнести к специфическим? Обосновать. 5. Какие методы ФВ относятся к общепедагогическим? 6. В чем отличие метода ФВ от метода ФУ? |
| 3 | <p>Раздел: Обучение двигательным действиям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформулируйте 5 основных уровней формирования двигательного навыка, обоснуйте трехэтапную структуру процесса формирования двигательного навыка. 2. Какие основные задачи должен решать учитель – тренер на этапе начального разучивания, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования двигательного действия? |
| 4 | <p>Раздел: Развитие физических способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Почему для развития силы какой-либо группы мышц необходимо использовать метод максимального повтора (МП)? 2. Какими тестами можно определять различные виды быстроты? 3. Какие основные упражнения используют для повышения анаэробных и аэробных возможностей организма? 4. Определите, есть ли связь между проявлением гибкости и координационными способностями? |
| 5 | <p><u>3 курс, 6 семестр</u></p> <p>Раздел: Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. К какой форме занятий относятся уроки ФК? Главная отличительная черта школьных уроков ФК? 2. На основе каких педагогических закономерностей, обучения и воспитания необходимо строить процесс занятий ФУ? 3. Какова последовательность выполнения упражнений, требующих проявления физических качеств? 4. Каковы основные операции при составлении поурочного (рабочего) тематического плана-графика на четверть, плана-конспекта урока? |
| 6 | <p>Раздел: Физическая культура в системе дошкольного и общего образования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В чем заключаются особенности физического развития детей дошкольного возраста? 2. В чем заключается значение основных средств реализации задач ФВ? 3. Характерные особенности физического и психического развития детей в первые годы жизни от 1-3 лет, от 3-7 лет? 4. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста? 5. Каковы основные средства ФВ школьников? |
| 7 | <p><u>4 курс, 7 семестр</u></p> <p>Раздел: Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каково значение и задачи ФВ студентов? 2. Нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия студентов по ФК в различных отделениях? 3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК в различные периоды возрастного развития? 4. Дайте определение понятий «аэробика», «ритмическая гимнастика», «шейпинг», «калланетика», «гидроаэробика», «дыхательная гимнастика», «стретчинг». 5. В чем заключаются основы построения и методики ППФП? |

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 7. Перечень оценочных средств

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|----|----------------------------------|---|---|
| 1. | Коллоквиум | Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие | Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД |
| 2. | Реферат | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее | Тематика рефератов |
| 3. | Тесты | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся | Фонд тестовых заданий |
| 4. | Промежуточная аттестация | Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал | Фонд вопросов для зачета |

- Задания для текущего контроля

5 семестр

1) Коллоквиум №1

1. Сформулируйте специфические и общепедагогические цели и задачи ФВ.
2. Что представляют собой общесоциальные принципы ФВ?
3. Какова связь различных видов воспитания в процессе ФВ?
4. Чем характеризуется воздействие ФУ на организм занимающихся, почему содержание ФУ определяется его формой?
5. Каковы критерии оценки эффективности воздействия ФУ?
6. По каким признакам классифицируются ФУ как основные средства ФВ?
7. Какие методы ФВ необходимо отнести к специфическим? Обосновать.
8. Какие методы ФВ относятся к общепедагогическим?
9. В чем отличие метода ФВ от метода ФУ?

Коллоквиум №2

10. Определение понятий «принцип», «принципы ФВ», группировка принципов.
11. Требования к реализации принципов (общепедагогических) в системе занятий ФК?
12. Сформулируйте 5 основных уровней формирования двигательного навыка, обоснуйте трехэтапную структуру процесса формирования двигательного навыка.
13. Какие основные задачи должен решать учитель – тренер на этапе начального разучивания, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования двигательного действия?

14. Попробуйте классифицировать в процентном соотношении применяемые внешние сопротивления для развития максимальной силы, скоростной (взрывной) силы, силовой выносливости.
15. Почему для развития силы какой-либо группы мышц необходимо использовать метод максимального повтора (МП)?
16. Группы факторов (3), обуславливающих эффект двигательных координаций (чувство пространства, времени, мышечное чувство; способность удерживать динамическое и статическое равновесие; межмышечные дифференцировки).
17. Анализ основных средств и методов воспитания координационных способностей.
18. Какова роль центральной и периферической нервной системы в проявлении быстроты?
Коллоквиум №3
19. Выделите группу упражнений, обеспечивающих развитие «простой» и «сложной» двигательной реакции.
20. Какими тестами можно определять различные виды быстроты?
21. Сформулируйте основные критерии энергообеспечения аэробной и анаэробной выносливости
22. Какие основные упражнения используют для повышения анаэробных и аэробных возможностей организма
23. Какова роль интервалов отдыха, продолжительности упражнений, числа повторений и интенсивности выполнения упражнений
24. Сформулируйте понятия «гибкость», «активная» и «пассивная» гибкость.
25. Определите от каких основных факторов зависит проявление гибкости
26. Определите, есть ли связь между проявлением гибкости и координационными способностями.
27. Сформулируйте основные средства и методы развития гибкости.

6 семестр

Коллоквиум №1

1. К какой форме занятий относятся уроки ФК?
2. Главная отличительная черта школьных уроков ФК?
3. В чем сходство 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).

Коллоквиум №2

10. Какова последовательность выполнения упражнений, требующих проявления физических качеств?
11. В чем отличие и сходство малых и больших неурочных форм занятий ФК?
12. Перечислите основные (большие и малые) неурочные формы занятий ФК.
13. Сформулируйте основные требования к планированию в ФВ (4).
14. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании: учебный план и учебная программа.
15. Назовите последовательность разработки основных документов планирования: план-конспект урока, план-график учебного процесса, расписание занятий, рабочий (тематический) план, учебный план.
16. Опишите основные операции при составлении плана-графика учебного процесса.
17. Характеристика основного документа планирования в физическом воспитании - рабочего (тематического) плана (или плана на одну четверть, на один семестр).
18. Обоснуйте необходимость составления годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию.
19. Каковы основные операции при составлении плана-конспекта урока?

20. Охарактеризуйте виды контроля: предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, итоговый контроль.
21. Дайте характеристику видам учета и документам учета.
Коллоквиум №3
22. В чем заключаются особенности физического развития детей дошкольного возраста?
23. В чем заключается значение основных средств реализации задач ФВ детей дошкольного возраста?
24. Каковы основные методы ФВ детей дошкольного возраста?
25. Характерные особенности физического и психического развития детей в первые годы жизни от 1-3 лет?
26. Характерные особенности физического и психического развития детей от 3-7 лет?
27. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста?
28. Каковы основные средства и методы ФВ школьников?
29. Каковы основные методы ФВ школьников?
30. Методика проведения хронометража урока ФК для оценки педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся.
31. Методы регулирования и контроля нагрузки на занятиях.
32. Методика проведения педагогического анализа урока ФК.
33. Методика проведения пульсометрии на уроке ФК.

7 семестр

Коллоквиум №1

1. Что представляет собой система соревнований, их место в спортивной подготовке?
2. По каким общим закономерностям должна строиться система спортивной тренировки?
3. Какие средства спортивной тренировки в основном применяются на подготовительном, соревновательном и заключительном этапах спортивной тренировки?
4. Дайте характеристику практическим методам упражнения, используемым в спортивной тренировке.
5. Что представляет собой принцип циклового построения тренировочного процесса (принцип цикличности), каковы требования к его реализации?
6. Почему необходимо добиваться технически правильного исполнения любого упражнения, а не только соревновательного?
7. Какова взаимосвязь между технической, физической и психологической подготовкой?
8. Сформулируйте основные задачи и средства обеспечения технической, физической и психической подготовки спортсменов.
9. Сформулируйте основные задачи и средства обеспечения технической подготовки спортсменов.
10. Выполните анализ общих закономерностей построения подготовки спортсменов в цикле многолетнего тренировочного процесса.
11. Цель, задачи, средства и методика построения тренировки на стадиях: начальной базовой ФП; максимальной реализации индивидуальные возможности и ее этапах; спортивного долголетия; физической и психической подготовки.

Коллоквиум №2

12. Значение и задачи ФВ студентов в объеме требований и норм обязательной вузовской программы.
13. Особенности содержания программы физического воспитания студентов и его разделов (3).
14. Возрастные особенности контингента, обучающихся в вузе.
15. Формы организации физического воспитания студентов.
16. Особенности методики уроков со студентами специальной медицинской группы.
17. Характеристика физического воспитания студенческой молодежи.
18. Характеристика задач физического воспитания средних специальных учебных заведений.
19. Требования и нормы обязательной вузовской физического воспитания студентов.
20. Особенности содержания программы физического воспитания студентов.

21. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих занятия по ФК (программа ФВ и ее разделы, распределение студентов по отделениям – основное, спортивное, медицинское).
22. Цель и особенности методики занятий основного отделения по ФВ студентов.
Коллоквиум №3
23. Особенности методики занятий студентов физической культурой в различных отделениях.
24. Особенности методики занятий в специальных отделениях (деление студентов по типу заболеваний на группы А, Б, В и лечебную).
25. Особенности методики занятий со студентами в отделениях спортивного совершенствования.
26. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
27. Общая характеристика занятий оздоровительной физической культурой. Основы построения оздоровительной тренировки.
28. Средства и методы занятий специально оздоровительной направленности.
29. Контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий специально оздоровительной направленности.
30. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, гидроаэробика, дыхательная гимнастика).
31. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой в разные возрастные периоды.
32. Характеристика понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка».
33. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Критерии оценивания:

6 баллов ставится, если:

1. полно раскрыто содержание материала;
2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

5 баллов ставится, если:

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5 баллов», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

4 балла ставится, если:

1. неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
3. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

2-3 балла ставится, если:

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

3. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

2) Доклад, реферат

Примерная тематика докладов и рефератов для самостоятельной работы

1. Назовите детерминанты (определяющие) или факторы, обуславливающие место, значение и функции физической культуры в его структуре содержания общего среднего образования?

2. В чём сущность системного подхода к организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в отличие от традиционного (аналитического)?

3. Определите понятие «Цель предмета «Физическая культура» и дайте одну из возможных ее формулировок.

4. Что такое Федеральный государственный образовательный стандарт общего среднего образования и какова его связь с содержанием образования по предмету «Физическая культура»?

5. Что относится к базовому и региональному компонентам содержания учебной программы по физической культуре?

6. Объясните взаимосвязь дидактических процессов как компонента структуры педагогической системы и процесса обучения по предмету «Физическая культура».

7. Назовите этапы развертывания процесса обучения по предмету «Физическая культура».

8. Дайте объяснение «шага» дидактических процессов в обучении предмету «Физическая культура».

9. Определите место урока в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».

10. Что определяет вид и тип урока физической культуры?

11. Назовите элементы содержания урока физической культуры.

12. Что называется структурой урока физической культуры?

13. Назовите элементы структуры урока физической культуры.

14. Что отличает технологический подход к педагогическим процессам от традиционного, предполагаемого методикой?

15. Назовите основные компоненты технологии учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе.

16. В чём сущность целеполагания и каковы его источники?

17. В чём сущность отбора и обоснования оптимального содержания дидактических процессов?

18. В чём сущность программирования дидактических процессов по физической культуре?

19. Что подлежит программированию?

20. Что должно быть результатом реализации программного компонента?

21. Назовите формы организации дидактических процессов физической культуры.

22. В чём сущность контрольно-коррекционного компонента технологии учебного процесса по физической культуре?

23. Назовите структурные элементы содержания оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по физической культуре.

24. В чем состоит цель анализа и оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся?

25. Назовите методы оценки результатов учебной деятельности школьников на уроках физической культуры.

26. Назовите методы анализа показателей (результатов) учебной деятельности (отметок) учащихся.

Критерии оценки реферата:

Реферат – это изложение сущности какого-либо вопроса. Подготовка к реферату требует глубокого знания методологических и научно-практических аспектов изучаемой проблемы и вопроса, умение обстоятельно их анализировать. В реферате студент должен раскрыть содержание конкретной темы на основе изучения монографий, учебников и учебных пособий, статистических материалов, периодической печати и др. План реферата должен составляться после выбора темы,

изучения литературы. В него рекомендуется включать не более трех-четырех наиболее важных вопросов, раскрывающих содержание темы.

На индивидуальную работу студентов вынесены темы наиболее доступные для самостоятельной проработки. Формой отчета являются наличие текста реферата, оформленного соответственно правилам; собеседование или защита реферата (доклад). Содержание реферата предполагает наличие сведений не только теоретического характера, но и их интерпретацию с точки зрения теории и методики избранного вида спорта. Большое значение имеет правильное оформление реферата.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. План.
3. Содержание реферата, соответственно плану.
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (если необходимо).

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ И СОДЕРЖАНИЮ РЕФЕРАТА:

Оформление и форма подачи реферата:

1. Объем реферата должен составлять 12-15 печатных листов.
2. Реферат должен быть в специальной файловой папке.

Компьютерная распечатка работы выглядит следующим образом:

- текст работы печатается в программе «Microsoft Word»;
- шрифтом «Times New Roman»;
- размер шрифта - 14;
- интервал 1,5 с соблюдением размера полей: сверху, внизу, справа, слева – 2 см;
- при наборе таблиц размер шрифта меняется на 12;
- в шрифте «Courier New» размер шрифта – 12, в таблице – 10.
- текст выравнивается по ширине; название глав и заголовков – по середине;
- название глав и заголовков в тексте выделяются жирным шрифтом и должны соответствовать содержанию работы;
- насыщенность букв и знаков в строке должна быть ровной и однотипной, с автоматическим переносом слов;
- частично напечатанных отдельных букв, цифр и слов, вписанных от руки, не допускается;
- все страницы текста, включая страницы с рисунками и таблицами, имеют сквозную нумерацию;
- номер страницы печатается посередине сверху (или в правом нижнем углу) без дополнительных обозначений (скобок, тире).

Титульный лист – начальный лист, который не нумеруется, но считается первой страницей.

Название министерства, учебного учреждения – все слова печатаются большими буквами, жирным шрифтом, по ширине листа, размер шрифта 14, без общепринятых сокращений.

Название кафедры, на которой выполнена работа, печатается по центру, с большой буквы, размер шрифта 14, без сокращений.

Название работы – большими буквами, курсивом, по центру, размер шрифта от 14 до 18. В нижнем правом углу печатаются данные исполнителя работы и руководителя с указанием его должности и научных регалий.

Внизу титульного листа – название города и год выполнения работы – печатается с большой буквы, размер шрифта 14, по центру.

Весь табличный материал – идет по тексту. Слово «Таблица» печатается в правом верхнем углу самого объекта, ниже по центру – название таблицы – шрифт 14 (ж), ниже сама таблица – шрифт в таблице 12, таблица выравнивается по центру страницы.

Графики, схемы, диаграммы и рисунки выносятся в ПРИЛОЖЕНИЕ без нумерации. Оно располагается после списка литературы и оформляется в книжном или альбомном формате.

Слово «ПРИЛОЖЕНИЕ» печатается в правом верхнем углу с порядковым номером, шрифт 14 (ж); название объекта - по середине, шрифт 14 (ж); в схемах, рисунках, диаграммах – шрифт.

«Отлично» - 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» – 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 объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – 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.

Критерии оценки доклада:

«Зачтено» – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность; представлена информация по вопросу; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём (2-3 страницы); подготовлены вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала; выделены основные мысли доклада; подготовлена слайдовая презентация.

«Не зачтено» – доклад содержит общее описание темы, обнаруживается непонимание отдельных тематических положений; использовано менее трех источников; не подготовлены вопросы к аудитории; слайдовая презентация не подготовлена.

3) Тесты

5 семестр

V2: Определение основных понятий теории и методики физического воспитания

I: ТЗ 1 Тема 1-0-0

S: 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

I: ТЗ 2 Тема 2-0-0

S: Прикладную направленность физического воспитания определяют термином:

-: спортивная тренировка

-: физическое совершенство

-: физическое состояние

+: профессионально-прикладная физическая подготовка

I: ТЗ 5 Тема 1-0-0

S: Структура системы физического воспитания в России включает ... основы

+: мировоззренческие

+: теоретико-методические

-: государственные

+: программно-нормативные

I: ТЗ 9 Тема 2-0-0

V2: Общие социально-педагогические, общеметодические и специфические принципы ФВ; функции ФВ

I: ТЗ 49 Тема 2-0-0

S: 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

V2: Основы теории и методики обучения двигательным действиям

I: ТЗ 126 Тема 4-0-0

S: Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена

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

I: ТЗ 128 Тема 1-0-0

S: 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

V2: Понятие о физических качествах

I: ТЗ Тема 2-0-0

S: Физическим качеством не является:

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

I: ТЗ 101 Тема 5-0-0

S: 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

V2: Методика воспитания физических качеств

I: ТЗ 103 Тема 5-0-0

S: 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

I: ТЗ 145 Тема 6-0-0

S: Способность как можно дольше удерживать максимальную скорость называется:

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

6 семестр

V2: Классификация форм занятий в физическом воспитании

S: В группе неурочных форм можно выделить три блока занятий

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

V2: Внеклассные формы занятий физической культурой

I: ТЗ 87 Тема 5-0-0

S: 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

V2: Планирование в физическом воспитании, виды планирования

I: ТЗ 104 Тема 6-0-0

S: Нормативной основой ФВ учащихся является:

+: государственные образовательные программы по ФВ, учебные планы

-: нормативы (тесты)

-: технологии обучения

-: методы обучения

V2: Технология разработки документов планирования по ФВ

I: ТЗ 126 Тема 7-0-0

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

I: ТЗ 165 Тема 9-0-0

S: Дошкольный возраст наиболее благоприятен для

-: выполнения упражнений на выносливость

+: закаливания организма

+: овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями

+: овладения гигиеническими навыками

V2: Средства физического воспитания дошкольников

I: ТЗ 197 Тема 10-0-0

S: 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

V2: Формы контроля (психолого-педагогический анализ, хронометраж, пульсометрия), контрольное тестирование.

I: ТЗ 340 Тема 11-0-0

S: 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

I: ТЗ 353 Тема 12-0-0

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

-: 40-45%

-: 45-50%

+: 55-60%

-: 90-100%

7 семестр

V1: Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений

I: ТЗ 110 Тема 6-0-0

S: 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

V1: Физическое воспитание студентов вуза

I: ТЗ 143 Тема 7-0-0

S: 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

I: ТЗ 185 Тема 8-0-0

S: 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

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

Критерии оценивания:

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

4) Задания для семинарских занятий.

Методические рекомендации:

- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору: подготовка докладов к занятию;
- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе);
- работа с вопросами для самопроверки;
- конспектирование первоисточников и другой учебной литературы.

Например, выполнить задания к темам:

1) «Основные документы планирования по физическому воспитанию»:

- составить план в соответствии с методическими рекомендациями последовательности основных операций;

- 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).

2) «Оценка педагогического эффекта урока и его воздействия на занимающихся» путем:

- выполнения хронометрирования урока ФК: записи видов деятельности на уроке в протоколе и вычисления «общей плотности урока», а также «моторной плотности урока» с последующими выводами и предложениями;
- выполнения педагогического анализа урока с последующими выводами и предложениями;

- выполнения пульсометрии урока с последующим представлением физиологической кривой урока, анализом ответной реакции организма занимающихся на дозированную нагрузку с последующими выводами и предложениями.

- *Промежуточная аттестация*

1) Список вопросов к зачету - 3 курс, 5 семестр

1. Характеристика общесоциальных принципов ФВ учащихся.
2. Характеристика практических методов обучения.
3. Характеристика понятия «Гибкость», виды гибкости, зависимость проявления гибкости от строения суставов, мышц и связок, нервной регуляции тонуса мышц.
4. Обоснуйте оздоровительное значение, образовательную роль и влияние на личность ФУ.
5. Характеристика понятий «ФК», «двигательные способности».
6. Понятие «Физическое упражнение», признаки «ФУ», факторы, определяющие их воздействие на организм.
7. Методика развития «Быстроты двигательной реакции» механизм ее проявления, роль центральной и периферической нервной системы.
8. Характеристика общепедагогических принципов ФВ (сознательность и активность, требования к их реализации).
9. Характеристика понятий «обучение в ФВ», «двигательный навык», «двигательное умение».
10. Методика развития скоростно-силовых способностей («быстроты движений»).
11. Задачи, определяющие черты методики развития силовых способностей, классификация нагрузок для развития видов силы.
12. Характеристика понятия «Спорт», «Спортивная тренировка», функции спорта.
13. Двигательно-координационные способности, определение понятия, средства и методы развития.
14. Характеристика наглядных методов обучения и специфика их реализации в ходе уроков ФК.
15. Определение понятий «физическая подготовленность», «физическое развитие», их принципиальные различия.
16. Характеристика понятия «Сила», виды силы. Что такое абсолютная и относительная сила?
17. Классификация (группировка) методов обучения в системе ФВ учащихся.
18. Техника ФУ (понятие), основа техники, главное звено техники, детали техники.
19. Принципы последовательности и постепенности. Способы их реализации в ходе уроков ФК.
20. Понятие «выносливость», виды выносливости, механизм их проявления.
21. Определение понятия «специфическая» (специальная, анаэробная) выносливость, виды анаэробной выносливости, методы развития.
22. Этапная структура формирования двигательного навыка (физиологические и педагогические закономерности формирования навыка).
23. Значение занятий ФУ для профилактики здоровья человека, факторы, определяющая роль, место и значение физического воспитания детей дошкольного возраста.
24. Средства и методы обучения двигательным действиям на 1-ом этапе формирования навыка.
25. Классификация средств (ФУ) физического воспитания.
26. Характеристика основных методов регулирования и контроля нагрузки.
27. Характеристика понятий «физическое воспитание», «физическая культура», «физическая подготовка».
28. Принципы наглядности и повторности, требования к их реализации.
29. Понятие «техника ФУ», характеристика компонентов техники, фазы ФУ.
30. Анализ основных средств, методов и методических приемов на обучения двигательному действию на 2-ом этапе.
31. Определение понятия «Быстрота», виды быстроты, что такое «простая» и «сложная» быстрота?

32. Характеристика основных средств, методов и задач решаемых на 3-ем этапе формирования двигательного навыка.
33. Характеристика контроля и проверки выносливости.
34. Характеристика понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, «объем и интенсивность».
36. Характеристика словесных методов обучения, особенности их использования в младших и старших классах.
37. Анализ общих требований к методам обучения, используемым в системе ФВ учащихся (3).
38. Определение понятий - «метод обучения», «методический прием».
39. Характеристика задач, основных средств и методов развития гибкости.
40. Что представляют собой пространственно-временные характеристики техники ФУ?
41. Методы совершенствования гибкости (задачи, средства).
42. Какой принцип ФВ предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов ФВ возможностям занимающихся? Обоснуйте.
43. Какими факторами характеризуется двигательный навык?
44. Сформулируйте основную цель обучения двигательному действию на этапе начального разучивания, методы и средства ее реализации.
46. Определение понятия «физические качества».
47. Характеристика практических методов обучения, специфические особенности их применения.
48. Что необходимо учитывать при оценке показателей физического развития школьников?
49. Чем отличаются физические упражнения от бытовых двигательных действий?

Список вопросов к экзамену - 3 курс, 6 семестр

1. ФВ в школе, задачи, значение, место в системе общего образования школьника.
2. Структура урока ФК, закономерности ее построения.
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. Последовательность решения задач в основной части урока, дать обоснование.
7. Классификация и типы уроков ФК.
8. Характеристика, содержание, задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьника.
9. Методы организации занимающихся в процессе урока ФК.
10. Требования к уроку ФК, отличительные признаки урока ФК.
11. Характеристика основных документов планирования внеклассных физкультурно-массовых мероприятий.
12. Виды учета в физическом воспитании.
13. Методика проведения «Спортивного часа» в ГПД. Задачи, содержание, организация.
14. Задачи, способы организации «Дней здоровья» в школе.
15. Характеристика требований к планированию ФВ.
16. Методика пульсометрии урока ФК. Задачи, организация, содержание.
17. Распределение школьников по медицинским группам. Требования к зачислению учеников в подготовительную и специальную медицинскую группы.
18. Методика разработки плана-графика учебного процесса по ФВ в школе.
19. Анализ основных базовых видов двигательных действий, составляющих школьную программу ФВ. Задачи (6), распределение по группам.
20. Физкультминутки и физкультпаузы, организация, задачи, характеристика основных средств,

почему они необходимы?

21. Характеристика ФВ детей дошкольного возраста: задачи, средства и методы.
22. Характеристика понятия «физическая работоспособность» и механизм ее проявления.
23. Методика расчета данных хронометража урока ФК.
24. Характеристика ФВ детей школьного возраста: задачи, средства и методы.
25. Психолого-педагогический анализ урока ФК, виды, содержание, основные задачи.
26. Методика составления плана – конспекта урока ФК.
27. Характеристика ФВ детей старшего школьного возраста: задачи, средства и методы.
28. Организация общешкольного спортивного праздника, задачи, руководство, планирование, положение о соревнованиях.
29. Подвижная перемена в школе. Задачи, организация, руководство, средства.
30. Характеристика психолого-педагогического контроля на уроке ФК.
31. Характеристика понятия «урок ФК», структура урока ФК, ее взаимосвязь с физической работоспособностью.
32. Виды планирования учебной работы по ФВ в школе, характеристика каждого из них.
33. Формы организации ФВ во внешкольных учреждениях.
34. Вводная гимнастика до начала занятий, организация, задачи, средства.
35. Задачи, организация, формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в период летних каникул, в оздоровительных лагерях.
36. Характеристика требований к содержанию и методике проведения занятий урочного типа.
37. Основные требования к организации подготовительной, основной и заключительной частей урока ФК.
38. Методика применения группового и поточного методов организации занимающихся на уроках ФК.
39. Характеристика понятий: «содержание урока», «признаки урока», «структура урока ФК».
40. Отличительные признаки урока ФК, характеристика задач, решаемых на уроках ФК.
41. Характеристика основных компонентов деятельности учителя ФК и учеников.
42. Цель, задачи, средства и методы организации заключительной части урока ФК.
43. Характеристика понятий «физические упражнения», «профессионально-прикладная физическая подготовка».
44. Способы регулирования нагрузки на уроках ФК.
45. Характеристика неурочных и урочных форм занятий ФК.
46. Характеристика внеклассных форм организации занятий, цели и задачи.
47. Понятие «Метод обучения», группировка методов обучения.
48. Характеристика задач урока ФК.
49. Характеристика понятий «содержание» и «форма» занятий в ФВ.
50. Методика проведения педагогического анализа урока ФК.
51. Характеристика типов урока: по признаку решаемых задач, по признаку вида спорта.
52. Этапность формирования двигательного навыка, характеристика понятий «навык» и «умение».
53. Анализ основных требований к подготовке учителя к уроку ФК.
54. Основные правила построения разминки, организация подготовительной части урока ФК.
55. Методика проведения физкультминуток, задачи, требования к комплексу упражнений.
56. Требования к проведению подготовительной части урока ФК, структура подготовительной части урока, задачи и средства.
57. Характеристика физического воспитания как системы занятий.
58. Характеристика комплексного урока ФК, его отличия от однонаправленного.
59. Анализ основных методов обучения, используемых на этапе начального разучивания двигательного действия.
60. Методика применения фронтального метода в отдельных частях урока, положительные

стороны и недостатки.

61. Спортивный час в режиме учебного дня: задачи, структура, средства.
62. Последовательность решения задач на уроке ФК.
63. Характеристика «кругового метода» организации занимающихся как способа регулирования нагрузки на уроках ФК.
64. Характеристика _____ компонентов, _____ определяющих _____ действия учителя ФК перед составлением плана-конспекта урока.
65. Дозирование физических нагрузок на уроке.
66. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
67. Классификация типов уроков физической культуры.
68. Способы (методы) организации занимающихся на уроках ФК.
69. Понятие «урок физической культуры», требования к содержанию и методике проведения урока ФК.
70. Виды контроля на уроках ФК.
71. Формы и методы организации занимающихся на уроках ФК как способы регулирования физической нагрузки.
72. Характеристика рабочего (тематического) плана по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
73. Подготовка преподавателя к уроку.
74. Характеристика комплексной программы физического воспитания (1-11 классы) в соответствии с ФГОС.
75. Этапность процесса формирования двигательного навыка на уроках ФК.
76. Особенности методики уроков с учащимися специальной медицинской группы
77. Методика оздоровительного бега для развития работоспособности организма школьников.

Список вопросов к экзамену - 4 курс, 7 семестр

1. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.
2. Характеристика понятия «Гибкость», виды гибкости, зависимость проявления гибкости от строения суставов, мышц и связок, нервной регуляции тонуса мышц.
3. Методика развития «Быстроты двигательной реакции» механизм ее проявления, роль центральной и периферической нервной системы.
4. Характеристика понятия «Сила», виды силы. Что такое абсолютная и относительная сила?
5. Классификация (группировка) методов обучения в системе ФВ учащихся.
6. Техника ФУ (понятие), основа техники, главное звено техники, детали техники.
7. Принципы последовательности и постепенности. Способы их реализации в ходе уроков ФК.
8. Характеристика основных методов регулирования и контроля нагрузки.
9. Сформулируйте основную цель обучения двигательному действию на этапе начального разучивания, методы и средства ее реализации.
10. Понятие «выносливость», виды выносливости, механизм их проявления.
11. Определение понятия «специфическая» (специальная, анаэробная) выносливость, виды анаэробной выносливости, методы развития.
12. Двигательно-координационные способности, определение понятия, средства и методы развития.
13. Методика хронометража урока ФК, задачи, понятия: «общая», «моторная» плотность урока ФК.
14. Характеристика психолого-педагогического контроля на уроке ФК.
15. Методика проведения «Спортивного часа» в ГПД. Задачи, содержание, организация.
16. Задачи, способы организации «Дней здоровья» в школе.
17. Характеристика требований к планированию ФВ.

18. Методика пульсометрии урока ФК. Задачи, организация, содержание.
19. Методы организации занимающихся в процессе урока ФК.
20. Анализ основных базовых видов двигательных действий, составляющих школьную программу ФВ.
21. Понятие «урок физической культуры», требования к содержанию и методике проведения урока ФК.
22. Характеристика комплексной программы физического воспитания (1-11 классы) в соответствии с ФГОС.
23. Этапность процесса формирования двигательного навыка на уроках ФК.
24. Значение и задачи ФВ студентов в объеме требований и норм обязательной вузовской программы.
25. Содержание программы физического воспитания студентов и его разделов (3).
26. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
27. Формы организации физического воспитания студентов.
28. Особенности методики уроков со студентами специальной медицинской группы.
29. Характеристика физического воспитания студенческой молодежи.
30. Характеристика задач физического воспитания учащихся колледжей профессионального образования.
31. Характеристика задач физического воспитания средних специальных учебных заведений.
32. Требования и нормы обязательной вузовской программы физического воспитания студентов.
33. Особенности содержания программы физического воспитания студентов.
34. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
35. Формы организации физического воспитания студентов.
36. Характеристика нормативно-правовых документов, регламентирующих занятия по ФК (программа ФВ и ее разделы, распределение студентов по отделениям – основное, спортивное, медицинское).
37. Цель и особенности методики занятий основного отделения по ФВ студентов.
38. Особенности методики занятий студентов физической культурой в различных отделениях.
39. Особенности методики занятий в специальных отделениях (деление студентов по типу заболеваний на группы А, Б, В и лечебную).
40. Особенности методики занятий со студентами в отделениях спортивного совершенствования.
41. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
42. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
43. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
44. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
45. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
46. Общая характеристика занятий оздоровительной физической культурой. Основы построения оздоровительной тренировки.
47. Средства и методы занятий специально оздоровительной направленности.
48. Контроль за состоянием функциональных систем организма в ходе занятий специально оздоровительной направленности.
49. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, гидроаэробика, дыхательная гимнастика).
50. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой в разные возрастные периоды.
51. Характеристика понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка».
52. Суть назначения и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

53. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

2) Контрольные задания:

Цель - формирование способности к самоорганизации и самообразованию.

1. Подготовка плана, тезисов и полного текста докладов по теме занятия.

2. Планы проведения занятий, основанных на тематике разделов программы, позволяющих анализировать основные положения обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

3. Подготовка презентаций по теме проводимого занятия.

4. Подготовка контрольных заданий к рейтинговым контрольным мероприятиям и написание реферата по теме проводимого занятия.

Каждый вид работ оценивается в соответствии с баллами рейтинговых контрольных мероприятий по разделу «иные формы».

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Критерии оценивания.

Оценка «отлично» ставится, если:

- ответы отличаются глубоким знанием учебного материала, свидетельствуют о способности самостоятельно находить причинно-следственные зависимости и связь с практикой;

- владеет в полной мере способами использования современных методов и технологий обучения и диагностики, осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

- в полной мере умеет использовать современные методы и технологии обучения и диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; воспринимать социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности в педагогическом процессе;

- демонстрирует сформированные систематические представления о социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностях в педагогическом процессе как условия эффективности педагогического взаимодействия; способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- в ответах допускаются незначительные неточности, учащиеся почти самостоятельно находят причинно-следственные зависимости в учебном материале, связи его с практикой;

- владеет в полной мере способами использования современных методов и технологий обучения и диагностики, осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе, особых образовательных потребностей обучающихся, но допускает неточности;

- в полной мере умеет воспринимать социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности в педагогическом процессе, но допускает неточности в использовании современных методов и технологий обучения и диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;

- сформированные современные методы и технологии обучения и диагностики, но содержащие отдельные пробелы в знаниях социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в обучении воспитании и развитии детей.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- в ответах допускаются неточности, исправляемые только с помощью учителя, учащиеся не могут сами выделить в учебном материале причинно-следственные связи, связать его с практикой.

- владеет не в полной мере способами осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе, особых образовательных потребностей обучающихся; способностью использования современных методов и технологий обучения и диагностики;

- умеет воспринимать социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности в педагогическом процессе, но часто допускает ошибки;

- неполные представления в обучении, воспитании и развитии детей, неточности в использовании современных методов и технологий обучения и диагностики.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- ответы свидетельствуют о значительном незнании учебного материала, учащийся не может без учителя найти в нем причинно-следственные связи;

- владеет некоторыми современными методами и технологиями обучения и диагностики; способами осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе, особых образовательных потребностей обучающихся;

- только в некоторых случаях умеет воспринимать современные методы и технологии обучения и диагностики; социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности, в том числе, особые образовательные потребности обучающихся;

- фрагментарные представления по педагогике физической культуры, теории и методике физического воспитания, в обучении, воспитании и развитии детей современными методами и технологиями обучения и диагностики.

Учебная деятельность бакалавров оценивается комплексно, с учетом следующих показателей:

1) контрольные вопросы для проведения текущего контроля и контроля самостоятельной работы;

2) теоретические знания, проявленные во время опроса, беседы на занятии;

3) доклады и рефераты на заявленную тему занятия;

4) мотивация и интерес, проявляемый к занятиям.

В наличии имеются тестовые материалы для этих курсов направления 44.03.01 по дисциплине «Теория и методика физической культуры», подготовленные в соответствии с «Требованиями к составлению банка тестовых заданий» и переданные в центр тестирования профессионального образования КБГУ.

Текущий контроль - тестовый срез знаний по теоретическому курсу, коллоквиум.

Итоговый контроль – зачет, экзамен

- Контроль курсовых работ

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.

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) начинается 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 (подрисуючную подпись) размещают ниже самого рисунка, подрисуючная 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 этой таблицы, состоящего из номера раздела и порядкового номера таблицы, далее следует текстовая часть заголовка, например: *Таблица 2.3 Соотношение когнитивных матриц.*

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

Кафедра теории и технологии физической культуры и спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

**Влияние функции расслабления мышц на работоспособность
борцов**

Исполнитель:
студент III курса
Института ППиФСО
направление 44.03.01
Педагогическое образование
(Физическая культура)

(ФИО)

Научный руководитель:
к.п.н., доцент

(ФИО)

Защищена _____
(дата)

на оценку _____

Нальчик 2018

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 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 24 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 25 |
| Приложения..... | 27 |

Точка в конце заголовка таблицы и 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»).

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:

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.**

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 включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, написание докладов, 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).

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (компетенции) | Основные показатели оценки результатов обучения | Вид оценочного материала |
|--|---|--|
| ОПК-2- Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся. | Знать: <ul style="list-style-type: none"> - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп. Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных | коллоквиум; реферат; доклад; тестирование; задания для семинарских занятий; контрольные задания |

| | | |
|---|---|---|
| | особенностей обучающихся. | |
| ПК-2- Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики | Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса. Владеть: - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях. | коллоквиум; реферат; доклад; тестирование; задания для практических занятий; контрольные задания |

Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных заданий.

Таблица 9. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

| № п/п | Контрольные мероприятия | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|--------|--|-------------------|-------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | 10 | 3 + 3 + 4 |
| 2 | Тестирование | 18 | 6 + 6 + 6 |
| 3 | Коллоквиум | 18 | 6 + 6 + 6 |
| 4 | Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.) | 24 | 8 + 8 + 8 |
| Итого: | | 70 | 23 + 23 + 24 |

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры (1-е изд.). - М.: «Академия», 2012. – (ЭБС «АйПиЭрбукс» 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных

изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий. ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №3514/18 от 20.03.2018г.)

2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина : под ред. Ю.Д. Железняка – М. : «Академия», 2013. – 256 с. – (ЭБС «Консультант студента». Учебники, учебные пособия, по всем областям знаний для ВО и СПО, а также монографии и научная периодика, ООО «Политехресурс» (г. Москва). Договор №67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.)
3. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М. «КноРус», 2017.
4. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Ю.В. Верхошанский, 3-е изд доп. - М. «Советский спорт», 2013. – 216 с.- – (ЭБС «Консультант студента». Учебники, учебные пособия, по всем областям знаний для ВО и СПО, а также монографии и научная периодика, ООО «Политехресурс» (г. Москва). Договор №67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.
5. Воронков Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте. - М. «Советский спорт», 2011. – 228 с. – (ЭБС «АйПиЭрбукс» 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий. ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №3514/18 от 20.03.2018г.)

7.2. Дополнительная литература

6. Иванков Ч., Литвинов С. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях. – М. «Владос», 2015.
7. Воробьева Е.В. Формирование творчества и воображения в учебной деятельности: монография. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.
8. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: «Советский спорт», 2009.- 220 с.
9. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. – М.: Физическая культура, 2008. – 192 с.
10. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе : метод. пособие. – М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.
11. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: «Советский спорт», 2009.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2006. – 184 с.
13. Максименко А.М. Теория и методика ФК. – Учебник. - М.: ФиС, 2005.
14. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985. – 192 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК. Учебник. - М.: Просвещение, 1991.
16. Ашмарин Б.А. Теория и методика ФВ - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
17. Бернштейн Н.А. Физиология движения и активность. – М.: Наука, 1991. - 228 с.
18. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности – М.: ФиС, 1991. - 224 с.
19. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя ФК – М.: ФиС, 1998. – 496 с.

7.3 Периодические издания

1. //Теория и практика физической культуры. / Научно-теоретический журнал за 1990-2016 гг.
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

1. <http://www.Knigafund.ru>
2. <http://www.ffk2009.nnover.ru>
3. <http://www.bookseller.ru>
4. <http://www.psbatishev.narod.ru>
5. <http://www.fizkult-ura.ru>
6. <http://www.lib.herzen.spb.ru>
7. <http://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
8. <http://www.gumer.info/>

7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

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

Практические (семинарские) занятия проводятся в форме «круглого стола», обсуждения проблемных ситуаций. Студенты овладевают приемами планирования, организации процесса физического воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных ситуациях, закрепляют знания, полученные на теоретических занятиях, учатся работать с методической литературой.

Вузовская лекция – главное звено дидактического цикла обучения. Её цель – формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- изложение материала от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- логичность, четкость и ясность в изложении материала;

- возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;

- опора смысловой части лекции на подлинные факты, события, явления, статистические данные;

- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Преподаватель, читающий лекционные курсы в вузе, должен знать существующие в педагогической науке и используемые на практике варианты лекций, их дидактические и воспитывающие возможности, а также их методическое место в структуре процесса обучения.

При изложении материала важно помнить, что почти половина информации на лекции передается через интонацию. Учитывать тот факт, что первый кризис внимания студентов наступает на 15-20-й минутах, второй – на 30-35-й минутах. В профессиональном общении исходить из того, что восприятие лекций студентами младших и старших курсов существенно отличается по готовности и умению.

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). Чтобы сохранить смысловую часть лекции желательно конспектировать приводимые преподавателем подлинные факты, события, явления, статистические данные. Это позволит обеспечить тесную связь теоретических положений и выводов с практикой, и хорошо подготовиться к семинарскому занятию. В конце каждой лекции необходимо записывать литературные источники, которые необходимы студентам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к семинарским занятиям. По окончании лекции желательно задавать вопросы, возможно, и в письменном виде.

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами, и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

- а) разработка учебно-методического материала:

 - формулировка темы, соответствующей программе и ФГОС;

 - определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия;

 - выбор методов, приемов и средств для проведения семинара;

 - подбор литературы для преподавателя и студентов;

 - при необходимости проведение консультаций для студентов;

- б) подготовка обучаемых и преподавателя:

 - составление плана семинара из 2-4 вопросов;

 - предоставление студентам 4-5 дней для подготовки к семинару;

предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, законы и постановления, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и бюллетени, статистические данные и др.);

создание набора наглядных (в т.ч. видео-) пособий.

На семинарских занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые студентами самостоятельно.

По итогам практического (семинарского) занятия можно составить таблицы, графики, диаграммы обобщающего характера. На практических (семинарских) занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел (КТД).

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации может носить самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д. 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.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
- связь теоретических положений с практикой;
- обоснованность и доказательность излагаемых положений;
- наличие качественных и количественных показателей;
- наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.;
- уровень культуры речи;
- использование наглядных пособий и т.п.

В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты:

- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные стороны в работе студентов;
- ценные и конструктивные предложения;
- недостатки в работе студентов;
- задачи и пути устранения недостатков.

После проведения первого семинарского курса преподавателю целесообразно осуществить общий анализ проделанной работы, извлекая при этом полезные уроки.

Пропуски семинарских занятий без обоснованных причин обуславливают неподготовленность студента по данному разделу и выставление неудовлетворительной оценки.

При проведении аттестации студентов важно всегда помнить, что систематичность, объективность, аргументированность – главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний студентов. Проверка, контроль и оценка знаний студента, требуют учета его индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

На контрольных занятиях студенты отвечают на специально поставленные преподавателем вопросы (коллоквиум), которые включают в себя определенный раздел учебного материала, а также вопросы семинарского занятия по «теории и методике физической культуры». Контрольные занятия помогают выявить уровень знаний студентов по конкретному разделу программы, либо уровень подготовленности к семинарскому занятию. **Коллоквиум** помогает выявить уровень знаний студентов по конкретному разделу программы. Он представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы. Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

Подготовка студентов к тестированию:

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточного аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, - выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений, участие в УИРС, НИРС, изучение отдельных вопросов теории и методики физической культуры с целью подготовки к семинарским занятиям, а также участия в научно-практических конференциях.

По каждой теме необходимо выписывать значение терминов, что позволит лучше подготовиться к коллоквиуму и тестированию, как форме контроля знаний студента.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса, позволяет формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике. Она носит систематический характер. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Основные документы и источники информации:

1. Основные документы:

1.1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования для данного направления подготовки (специальности).

1.2. Примерная программа дисциплины, рекомендованная Министерством образования и науки для данного направления подготовки (специальности).

1.3. Учебно-методический комплекс (рабочая программа).

1.4. Учебная литература (учебник).

2. Лекционные занятия

1.1. Конспекты (тезисы) лекций.

1.2. Наглядные пособия (плакаты, аудиовизуальные средства, технические средства и т.д.).

3. Практические занятия

3.1. Поурочные планы-конспекты.

3.2. Методические указания по проведению практических занятий (в том числе в интерактивной форме).

4. Аттестационные (контрольные) мероприятия

4.1. Вопросы (программы) для подготовки к экзамену.

4.2. Вопросы к рейтинговым контрольным мероприятиям.

4.3. Вопросы к письменным контрольным работам.

4.4. Тесты.

5. Наглядные и другие пособия и материалы

5.1. Интерактивная доска, компьютер.

5.2. Учебно-методические материалы в электронной форме, предусмотренные информационно-поисковой системой института «Информация для студентов».

5.3. Папка по дисциплине на кафедре подразделения с материалами в помощь студенту.

Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета

Зачет - это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета - завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования - подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета - обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачета состоит в том, что студент в период зачетного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к зачету знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к зачету по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Зачет принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к зачету, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к зачету не следует откладывать на последние дни и часы перед зачетом. Такая экстремальная подготовка к сдаче зачета не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Отвечая на конкретный вопрос на зачете, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На зачете преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента.

Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

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

Критериями оценки ответа студента на устном 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.

Методические рекомендации для подготовки к экзамену:

Экзамен в VIII-м семестре является 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 выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной дисциплины за семестр. Экзамен проводится в письменной / устной форме.

При проведении экзамена в письменной (устной) форме, ведущий преподаватель составляет экзаменационные билеты, которые включают в себя: тестовые задания; теоретические задания; задачи или ситуации. Формулировка теоретических задания совпадает с формулировкой перечня экзаменационных вопросов, доведенных до сведения обучающихся накануне экзаменационной сессии. Содержание вопросов одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины.

В аудитории, где проводится устный экзамен, должно одновременно находиться не более шести студентов на одного преподавателя, принимающего экзамен. На подготовку ответа на билет на экзамене отводится 40 минут.

При проведении письменного экзамена на работу отводится 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

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 (модуля)

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных (деловых и учебных ролевых игр, разбор конкретных ситуаций) и интерактивных (компьютерных симуляций) форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

В учебном процессе применяются традиционные и инновационные формы проведения занятий:

- лекции и семинары с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы, рисунки, компьютерных симуляций, разбор техники, методических задач);
- использование учебной и научной литературы библиотечного фонда КБГУ;
- компьютерный класс для осуществления контроля знаний студентов по дисциплине в форме компьютерного тестирования;
- класс с интерактивной доской для демонстрации видеофильмов и презентаций на лекционных и семинарских занятиях.

Программное обеспечение современных информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация: показ различных фото и рисунков по теории ФК, структурно-логических схем, опорных конспектов, диаграмм и т. п. с помощью ТСО (видеозапись, интерактивная доска):

Видео-лекция: методика развития физических качеств, уроки физической культуры в школе, занятия по физической культуре в вузе.

Компьютерные симуляции: лекционный материал в виде презентаций для демонстрации на интерактивной доске:

1. Определение понятий теории и методики обучения двигательным действиям; по развитию физических качеств: силы, двигательного-координационных способностей, быстроты, выносливости и гибкости.

2. Урок ФК как основная форма физического воспитания; Характеристика содержания урока ФК, организация и решаемые задачи в подготовительной, основной и заключительной частях урока; Планирование и контроль в системе ФВ; Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста; Основные средства ФВ школьников; Контроль и учет содержания уроков ФК.

3. ФВ студенческой молодежи.

Интерактивные формы - проведение занятий в режиме взаимодействия, беседы, диалога как в связке «преподаватель – студенты», так и студентов между собой: обсуждение докладов, рефератов с выступающими и оппонентами, а также использование компьютерных симуляций в виде презентаций для демонстрации на интерактивной доске с последующим обсуждением и решением задач:

- использование средств на этапах обучения двигательному навыку и развития физических качеств: силы, двигательного-координационных способностей, быстроты, выносливости и гибкости;

- структура урочных форм занятий; основные документы планирования (учебный план и учебная программа, поурочный план-график и расписание занятий, рабочий тематический план, план-конспект занятий); хронометраж урока ФК; педагогический анализ урока; пульсометрия урока;

- нормативно-правовые документы, регламентирующие занятия по ФК; особенности методики занятий в различных отделениях.

Лекция-диалог: содержание подается через серию вопросов, на которые студенты должны отвечать непосредственно в ходе лекции.

Активные методы, когда студенты и преподаватели взаимодействуют в ходе занятия, и студенты здесь не пассивные слушатели, а активные участники: ролевые игры, разбор конкретных ситуаций.

Перечень программных продуктов (лицензионных и свободно распространяемых без лицензии), используемых при проведении различных видов занятий:

- Справочно-информационные системы «Консультант Плюс» и «Гарант».

- Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription) № V 2123829

- Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197

- AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00

- Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader, ZIP, PDF и др. (свободное распространение)

8. Лист изменений (дополнений)
в рабочей программе дисциплины (модуля)
 «Теория и методика физической культуры» по направлению
 подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» на 2018 -
 2019 учебный год.

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры
 теории и технологии физической культуры и спорта
 протокол № _____ от «_____» _____ 2018 г.

И.о./Заведующий кафедрой _____ М.Н. Карданов
 «_____» _____ 2018 г.