

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

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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____ **А.Н. Коноплева**

УТВЕРЖДАЮ

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

« ____ » _____ 2022 г.

« ____ » _____ 2022 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки
Образование в области физической культуры и спорта

Квалификация (степень) выпускника
Магистр

Форма обучения
Очная

Нальчик 2022

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта»
/сост. - **А.М. Тхазеплов** – Нальчик: КБГУ, 2022. – 63 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов *очной* формы обучения по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование «Образование в области физической культуры и спорта» 1,2 семестры

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта (3++) высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и спорта) (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г., № 126 (зарегистрирован Минюстом России 15 марта 2018 г. № 50361).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
	4.1 Содержание разделов	6
	4.2 Структура дисциплины	9
	4.3 Лекционные занятия	10
	4.4 Семинарские занятия	12
	4.5 Лабораторные работы	13
	4.6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	13
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	14
	5.1 Оценочные материалы для текущего контроля	14
	5.1.1 <i>Вопросы по темам дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта»</i>	15
	5.1.2 <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)</i>	21
	5.1.3 <i>Оценочные материалы для выполнения рефератов</i>	22
	5.2 Оценочные материалы для рубежного контроля	24
	5.2.1 <i>Оценочные материалы для коллоквиума (контрольной работы)</i>	24
	5.2.2 <i>Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта»</i>	26
	5.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации	29
	5.4. Методические материалы по подготовке и процедуре осуществления контроля курсовых работ по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта»	33
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	37
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	44
	7.1. Основная литература	44
	7.2. Дополнительная литература	45
	7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)	45
	7.4. Интернет-ресурсы	45
	7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий	47
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	55
	ПРИЛОЖЕНИЯ	61

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части модуля «Обязательные дисциплины» Блока 1 Б1.О.02.02 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и спорта).

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

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

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Образование в области физической культуры» дисциплина «Теория и методика физического воспитания и спорта» направлена на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и спорта) (уровень магистра):

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

ОПК 2. Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации

ОПК 2.1 Анализирует структуру образовательной программы и требования к ней; виды и функции научно-методического обеспечения современного образовательного процесса.

ОПК 2.2 Учитывает различные контексты, в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации при проектировании ООП.

ОПК 2.3 Осуществляет проектную деятельность по разработке ОП, проектирует отдельные структурные компоненты ООП.

ОПК 5 Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.

ОПК 5.1 Подбирает, разрабатывает и применяет диагностический инструментарий для оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся в соответствии с требованиями к результатам освоения образовательных программ.

ОПК 5.2 Разрабатывает и реализует программы выявления трудностей в обучении при помощи специальных технологий и методов.

ОПК 5.3 Применяет критерии учета результатов контроля и оценки, мониторинга образовательных результатов обучающихся для преодоления трудностей в обучении.

ОПК 6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК 6.1 Ведет учет личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на основе принципов проектирования и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий.

ОПК 6.2 Проектирует учебно-воспитательную работу с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития обучающихся.

ОПК 6.3 Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты, индивидуально-ориентированные образовательные программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений).

В результате освоения дисциплины магистрант должен:

ЗНАТЬ:

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

УМЕТЬ:

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

ВЛАДЕТЬ:

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

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание разделов

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

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

7	Общая характеристика спорта Основы спортивной тренировки	<p>Классификация видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений. Профессионализм и «любительство» в спорте. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений, и тенденция их развития. <i>Современные проблемы спорта, спортивной тренировки</i>: массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений. Спорт в широком и узком смысле; <i>Виды спорта, их классификация</i>: игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.)</p>	ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
		<p><i>Цель и задачи спортивной тренировки</i>. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные. <i>Средства и методы</i> наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований. <i>Принципы спортивной тренировки</i>. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена. Принципиальные положения: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки. <i>Основные стороны спортивной тренировки</i>. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена. Общие и частные задачи тактической подготовки спортсмена. Средства и методы спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы.</p>	ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

		Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений. Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха в пределах отдельного занятия и в серии занятий.		
8	Структура многолетней подготовки спортсмена Основы построения процесса спортивной подготовки	Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки в связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне. Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.	ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
		Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке. Подготовительный период в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле, его специфические задачи; характерные для него особенности состав средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.	ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии
9	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Дозирование и методики подготовки в результате осуществления педагогического и/или комплексного контроля (этапного, оперативного или текущего). Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Учет	ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

		предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена. Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.		
10	Дополнительные (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы. Основы оптимального режима работы и отдыха, умение применять восстановительные мероприятия и средства стимуляции работоспособности спортсменов до, во время и после физических нагрузок. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса. Факторы, оказывающие влияние на проявление временной адаптации. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Влияние пониженного парциального давления кислорода на спортивные результаты. Тренировка в горной местности с целью последующих выступлений на соревнованиях в условиях равнины. Динамика спортивной работоспособности в период деадаптации к привычным условиям. Различные модели построения тренировочного процесса в горах.	ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6,	ДЗ; Р; РК; Т; дискуссии

На изучение курса отводится 324 (9 з.е), из них: контактная работа 79 ч., в том числе лекционных – 32 часа; семинарских – 47 часов; самостоятельная работа студента 191 час.; завершается в 1 и 2 семестрах – экзаменом.

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц (324 час.)

Вид работы	Трудоемкость, часов			
	1 семестр	2 семестр		Всего
Общая трудоемкость (в зачетных единицах)				324 (9 з.е)
Контактная работа (в часах):	34	45		79
Лекционные занятия (Л)	17	15		32
Семинарские занятия (СЗ)	17	30		47
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:	119	72		191
Реферат (Р)	20	12		32

Вид работы	Трудоемкость, часов			
	1 семестр	2 семестр		Всего
Самостоятельное изучение разделов	99	57		156
Курсовая работа (КР), курсовой проект (КП)	-	3		3
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	27	27		54
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен		экзамен

4.3. Лекционные занятия

Таблица 3.

№ п/п	Тема
1	<p><i>Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий. Цель и задачи изучения темы – раскрыть предмет теории и методики физической культуры, основные понятия теории и методики физической культуры, теории и методики ФВ как учебной дисциплины, ее место в системе подготовки специалистов. Изучить теорию ФВ как научную дисциплину, современные концепции реформирования действующей системы ФВ.</i></p> <p><i>Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ. Цель и задачи изучения темы – раскрыть понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре, цель и задачи физического воспитания в стране. Изучить общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.</i></p>
2	<p><i>Средства формирования физической культуры личности. Цель и задачи изучения темы - раскрыть определение понятий: «физическое упражнение», «содержание ФУ», «форма ФУ», «техника ФУ», «фазы ФУ», Изучить содержание техники физических упражнений, основные биомеханические характеристики техники ФУ, классификацию средств физического воспитания.</i></p> <p><i>Методы формирования физической культуры личности. Цель и задачи изучения темы - раскрыть содержание основных понятий: «метод», «нагрузка», «интервалы отдыха». Изучить специфические методы физического воспитания: «метод строго регламентированного упражнения», «метод стандартного упражнения (целостный, расчлененный, комбинированный)», «методы обучения двигательным действиям», «метод переменного упражнения», «игровой и соревновательный методы упражнения». Изучить общепедагогические методы обучения.</i></p>
3	<p><i>Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Цель и задачи изучения темы - раскрыть содержание основных понятий «двигательное умение», «двигательный навык». Изучить основы формирования двигательного навыка в методической последовательности, формирование двигательного навыка в центральной нервной системе (фазовый характер), формирование двигательного навыка в соответствии с рядом законов.</i></p> <p><i>Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям. Цель и задачи изучения темы - раскрыть структуру процесса обучения и особенности его этапов. Изучить механизм формирования двигательного навыка, этапную структуру формирования двигательного навыка.</i></p>
4	<p><i>Сила, виды силы, методика развития силы. Цель и задачи изучения темы - раскрыть сущность понятий: «двигательные способности», «двигательные качества», «сила», «двигательно-координационные способности», «ловкость». Изучить основы развития ДКС, средства воспитания координационных способностей, методические подходы в развитии ДКС.</i></p> <p><i>Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты. Изучить задачи развития быстроты и методы развития скоростных способностей.</i></p>
5	<p><i>Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости. дать определение понятию. Изучить виды выносливости, средства развития выносливости. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости и методы воспитания выносливости. Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости. Изучить виды гибкости и методику совершенствования гибкости, контрольные упражнения (тесты) по определению гибкости.</i></p>

№ п/п	Тема
6	<p><i>Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные). Цель и задачи изучения темы – ознакомить с классификацией форм занятий в физическом воспитании. Изучить содержание и формы занятий ФУ. Урочные формы и неурочные формы занятий.</i></p> <p><i>Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание. Цель и задачи изучения темы – ознакомить с понятием «урок ФК» как основная форма физического воспитания. Раскрыть сущность структуры урочных форм занятий, цель и задачи. Изучить содержание урока ФК, его структуру, организацию и решаемые задачи в различных частях урока.</i></p>
8	<p><i>Планирование и контроль в системе ФВ. Цель и задачи изучения темы - создать представление о планировании и педагогическом контроле в системе физического воспитания, раскрыть сущность планирования. Изучить основные понятия, требования к планированию: учет основных закономерностей ФВ, цель и задачи процесса планирования в физическом воспитании и педагогическом контроле в системе физического воспитания.</i></p> <p><i>Характеристика основных документов планирования, виды планирования в физическом воспитании. Цель и задачи изучения темы – ознакомиться с методической последовательностью планирования, изучить основные документы планирования, виды планирования.</i></p>
9	<p><i>Общая характеристика спорта. Цель и задачи изучения темы – продолжить знакомиться с общими понятиями, характеризующими спорт. Рассмотреть современные проблемы спорта, спортивной тренировки.: массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений.</i></p> <p>Виды спорта, их классификация: игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.)</p>
10	<p><i>Основы спортивной тренировки. Цель и задачи изучения темы – выявить цель и задачи спортивной тренировки; основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные. Изучить средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.</i></p>
11	<p>Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений.</p> <p>Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке.</p> <p>Варьирование условий проведения соревнований. Цель – всестороннее и гармоничное развитие спортсмена, нацеленность на результат.</p>
12	<p><i>Основные стороны спортивной тренировки. Цель и задачи изучения темы – изучить основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.</i></p> <p>Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.</p>
13	<p><i>Тренировочные и соревновательные нагрузки. Цель и задачи изучения темы – рассмотреть связанные с ними понятия, и их классификацию по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.</i></p> <p>Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.</p>
14	<p><i>Структура многолетней подготовки спортсмена. Цель и задачи изучения темы – рассмотреть общую структуру многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне. Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.</i></p>

№ п/п	Тема
15	<i>Основы построения процесса спортивной подготовки. Цель и задачи изучения темы – рассмотреть спортивную подготовку как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки. Цель и задачи изучения темы – ознакомление с вопросами срочной и долговременной адаптации в спортивной тренировке. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.</i>
16	<i>Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Цель и задачи изучения темы – ознакомление с комплексным контролем в спорте как единством тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.</i> Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена. <i>Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.</i>

4.4. Семинарские занятия

Таблица 4.

№ п/п	Тема
	<u>1 курс, 1сем.</u>
1	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Определение основных понятий. Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ.
2	Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы ФВ. Средства формирования физической культуры личности. Методы формирования физической культуры личности.
3	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям.
3	Сила, виды силы, методика развития силы. Двигательно-координационные способности, основы развития.
4	Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты Выносливость, определение понятия, виды выносливости, средства и методы развития выносливости. Гибкость, определение понятия, виды гибкости, средства и методы развития гибкости.
5	Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные). Урок ФК как основная форма ФВ, структура урока ФК, организация и содержание.
6	Планирование и контроль в системе ФВ. Характеристика основных документов планирования, виды планирования. Контроль и учет содержания уроков ФК
	<u>1 курс, 2 семестр</u>
7	Общая характеристика спорта: классификация видов спорта, функции спорта, факторы, влияющие на динамику спортивных достижений Современные проблемы спорта, спортивной тренировки: массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений; цели, принципы, задачи спорта. Виды спорта, их классификация.
8	Цель и задачи спортивной тренировки; основные специфические средства и методы спортивной тренировки Принципы спортивной тренировки Основные стороны спортивной тренировки: общие и частные задачи.
9	Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений
10	Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие: рациональное планирование, этапы многолетней спортивной подготовки и их особенности.

№ п/п	Тема
11	Спортивная подготовка как многолетний процесс - этапы многолетней подготовки: типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке; подготовительный, соревновательный и переходный периоды.
12	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки: срочная и долговременная адаптация в спортивной тренировке
13	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
14	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
15	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки.

4.5. Лабораторные работы по дисциплине.

Таблица 5.

№ п/п	Наименование лабораторных работ
	не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 6.

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
	<u>1 курс, 1 семестр</u>
1	<i>Раздел: Общая характеристика системы физической культуры:</i> Специфические и общепедагогические цели и задачи ФВ. Характеристика общесоциальных принципов ФВ. Характеристика связи различных видов воспитания в процессе ФВ. Специфические функции физической культуры.
2	<i>Раздел: Средства и методы формирования физической культуры личности:</i> Характеристика воздействия ФУ на организм занимающихся, почему содержание ФУ определяется его формой? Критерии оценки эффективности воздействия ФУ. Признаки классификации ФУ как основных средств ФВ. Характеристика специфических методов ФВ. Обосновать. Характеристика общепедагогических методов ФВ. В чем отличие метода ФВ от метода ФУ?
3	<i>Раздел: Обучение двигательным действиям:</i> Сформулируйте 5 основных уровней формирования двигательного навыка, обоснуйте трехэтапную структуру процесса формирования двигательного навыка. Какие основные задачи должен решать учитель – тренер на этапе начального разучивания, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования двигательного действия?
4	<i>Раздел: Развитие физических способностей:</i> Найти объяснение, почему для развития силы какой-либо группы мышц необходимо использовать метод максимального повтора (МП)? Характеристика тестов, определяющих развитие различных видов быстроты. Характеристика основных упражнений, используемых для повышения анаэробных и аэробных возможностей организма. Определите, есть ли связь между проявлением гибкости и координационными способностями?
5	<i>Раздел: Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями:</i> К какой форме занятий относятся уроки ФК? Главная отличительная черта школьных уроков ФК? На основе каких педагогических закономерностей, обучения и воспитания необходимо строить процесс занятий ФУ? Какова последовательность выполнения упражнений, требующих проявления физических качеств, в течение урока? Физическая культура в системе внешкольных учреждений. Физическая культура в семье.
	<u>1 курс, 2 семестр</u>
6	<i>Раздел: Планирование и контроль в физическом воспитании</i> Каковы основные операции при составлении поурочного (рабочего) тематического плана-графика на четверть, плана-конспекта урока? Контроль и учет содержания уроков ФК.

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

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

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

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

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

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

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

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

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

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

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» (контролируемые компетенции - ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6):

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

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

Система физического воспитания в РФ, цель и задачи ФВ.

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

Средства формирования физической культуры личности.

1. Определение понятий «физическое упражнение», «содержание ФУ», «форма ФУ», «техника ФУ», «фазы ФУ».
2. Техника физических упражнений как оптимальный способ реализации двигательной задачи.
3. Основные биомеханические характеристики техники ФУ (основа техники, определяющее звено (звенья) техники, детали техники, пространственные характеристики техники, пространственно-временные и временные характеристики, динамические характеристики).
4. Следовой эффект физических упражнений.
5. Классификация средств физического воспитания.

Методы формирования физической культуры личности.

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

3. Общепедагогические методы обучения: «словесные методы обучения», «наглядные методы обучения».

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

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

Этапная структура формирования двигательного навыка. Обучение двигательным действиям.

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

Сила, виды силы, методика развития силы.

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

Двигательно-координационные способности, основы развития.

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

Быстрота, основы воспитания скоростных способностей, виды быстроты.

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

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

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

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

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

Классификация форм занятий в ФВ (урочные и неурочные).

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

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

1. Урок ФК как основная форма физического воспитания. Структура урочных форм занятий, цель и задачи (деление урока на составные части, их задачи, причины, определяющие необходимость деления урока на три части – психофизиологическая закономерность, связанная с базовым изменением работоспособности человека при выполнении ФУ, ряд педагогически обусловленных требований – организация внимания, подготовка организма к деятельности).
2. Характеристика содержания урока ФК, организация и решаемые задачи в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Направленность урока

3. Структура подготовительной части урока, требования к ее организации, подбор упражнений.
4. Структура основной части урока, задачи, решаемые в ней, распределение тем, контроль результатов деятельности.
5. Основная часть урока – задачи, средства и методы организации.
6. Заключительная часть - задачи, средства и методы организации.
7. Методы организации занимающихся на уроке ФК (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, круговой).

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

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

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

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

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

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

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

1. Цель и задачи спортивной тренировки.

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

Основные стороны спортивной тренировки, общие и частные задачи

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

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

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

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

1. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов.
2. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне.
3. Этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки.
5. Особенности начального этапа подготовки.
6. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки.
7. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.

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

1. Этапы многолетней спортивной подготовки.
2. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.

3. Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы.
4. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода.
5. Определяющие черты соревновательного периода.
6. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде.
7. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

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

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

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

Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса

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

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

3 балла выставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения,

применить знания на практике;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

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

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

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

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

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)
контролируемые компетенции - ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6):

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

Выполнить типовые задания к темам:

Сила, двигательнo-координационные способности, быстрота, выносливость, гибкость как физическое качество, определение понятий, основы воспитания способностей, методика развития. Задачи, средства и основные методы развития. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития качеств /И.В. Ермайшвили. Практикум по основам теории физической культуры: Учебное пособие/ И.В. Ермайшвили. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 76 с.

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

Выполнить, например, задание к темам:

Задания 1-3. Выполнить задания к теме

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

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

1. Составить Календарный план массовых физкультурных мероприятий в школе в соответствии с методическими рекомендациями последовательности основных операций;
2. Представить поурочный план на четверть в школе в соответствии с методическими рекомендациями последовательности основных операций;
3. Написать конспект урока по ФК в соответствии с образовательными, оздоровительными и воспитательными задачами, с использованием методов регулирования нагрузки и их контроля (число повторений упражнения, изменение скорости и длины дистанции, изменение амплитуды движений, варьирование динамических характеристик, изменение внешних условий выполнения, разных интервалов отдыха).

Задания 4-6. Выполнить задания к теме

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

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

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

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

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Контрольная работа №1

Содержание:

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

Контрольная работа №2

Содержание:

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

Контрольная работа №3

Содержание:

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

Контрольная работа №4

Содержание:

- характер воздействия упражнения на организм; показатели нагрузки при выполнении физических упражнений;
- этапы многолетней спортивной подготовки;
- определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле, его временные границы;
- определяющие черты соревновательного периода;
- особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки характерные для переходного периода;
- контроль за физической, технической, тактической подготовленностью.

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

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

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

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

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции - ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6):

Примерные темы рефератов по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта»

1. Основы формирования двигательного навыка в методической последовательности.
2. Двигательно-координационные способности. Основы развития.
3. Гибкость как физическое качество, средства и методы ее развития.
4. Выносливость как физическое качество.
5. Основы воспитания скоростных способностей.
6. Место урока в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».
7. Структура и элементы урока физической культуры.
8. Основные компоненты технологии учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе.
9. Сущность контрольно-коррекционного компонента технологии учебного процесса по физической культуре.
10. Структурные элементы содержания оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по физической культуре.
11. Характеристика цели анализа и оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся.
12. Основы построения оздоровительной тренировки
13. Методика проведения педагогического наблюдения и анализа проведенного занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия.
14. Элементы содержания урока физической культуры.
15. Процесс программирования по физической культуре и спорту.
16. Методы анализа показателей (результатов) учебной деятельности (отметок) учащихся.
17. Современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся на уроках ФК.
18. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.
19. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.
20. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
21. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.
22. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности
23. Цели и задачи деятельности спортивного актива.
24. Содержание работы и контроль деятельности спортивного актива.
25. Планирование физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера

Критерии оценки реферата:

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

«Хорошо» (2 балла) выполнены основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

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

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

5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля

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

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

5.2.1. Оценочные материалы для коллоквиума (контрольной работы) (контролируемые компетенции - ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6):

1 курс, 1 семестр

Коллоквиум №1

1. Какова связь различных видов воспитания в процессе ФВ?
2. Чем характеризуется воздействие ФУ на организм занимающихся, почему содержание ФУ определяется его формой?
3. Каковы критерии оценки эффективности воздействия ФУ?
4. По каким признакам классифицируются ФУ как основные средства ФВ?
5. Дайте определение основных понятий: «метод» как способ использования и реализации средств ФВ, «нагрузка» как мера воздействия ФУ на организм занимающихся.
6. Что понимается под «внешней стороной нагрузки», «внутренней стороной нагрузки», «объемом и интенсивностью физических упражнений», «интервалами отдыха»?

Коллоквиум №2

1. Дать определение понятий: «двигательное умение», «двигательный навык», их отличительные признаки.
2. Основы формирования двигательного навыка в методической последовательности.
3. Формирование двигательного навыка в соответствии с рядом законов.
4. Сформулируйте 5 основных уровней формирования двигательного навыка, обоснуйте трехэтапную структуру процесса формирования двигательного навыка.
5. Какие основные задачи и методы применяются на этапе начального разучивания двигательного действия?
6. Какие основные задачи и методы применяются на этапе углубленного разучивания двигательного действия?
7. Какие основные задачи и методы применяются на этапе дальнейшего совершенствования двигательного действия?

Коллоквиум №3

1. Почему для развития силы какой-либо группы мышц необходимо использовать метод максимального повтора (МП)?
2. Группы факторов (3), обуславливающих эффект двигательных координаций (чувство пространства, времени, мышечное чувство; способность удерживать динамическое и статическое равновесие; межмышечные дифференцировки).

3. Анализ основных средств и методов воспитания координационных способностей.
4. Какова роль центральной и периферической нервной системы в проявлении быстроты?
5. Выделите группу упражнений, обеспечивающих развитие «простой» и «сложной» двигательной реакции.
6. Какими тестами можно определять различные виды быстроты?

1 курс, 2 семестр

Коллоквиум №1

1. Дать общую характеристику классификации видов спорта.
2. В чем заключаются современные проблемы спорта, спортивной тренировки?
3. Кратко охарактеризуйте методы строго регламентированного упражнения.
4. Что представляет собой система соревнований, их место в спортивной подготовке?
5. По каким общим закономерностям должна строиться система спортивной тренировки? Что представляет собой принцип циклового построения тренировочного процесса (принцип цикличности), каковы требования к его реализации?
6. Какова взаимосвязь между технической, физической и психологической подготовкой?
7. Сформулируйте основные задачи и средства обеспечения технической, физической и психической подготовки спортсменов.
8. Выполните анализ общих закономерностей построения подготовки спортсменов в цикле многолетнего тренировочного процесса.
9. Что означает «непрерывные методы тренировки», применяемые в условиях равномерной и переменной работы?
10. Что означает «интервальные методы тренировки» (повторные и комбинированные)?
11. Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений?
12. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке, их предназначение?

Коллоквиум №2

1. Характеристика зон тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), каковы их физиологические границы и педагогические критерии?
2. Объясните характер воздействия упражнения на организм.
3. Укажите показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.
4. Какие существуют типы интервалов отдыха в пределах отдельного занятия и в серии занятий?
5. Краткая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.
6. Отличительные особенности этапов максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.
7. Цель, задачи, средства и методика построения тренировки на стадиях: начальной базовой ФП; максимальной реализации индивидуальных возможностей и ее этапах; спортивного долголетия; физической и психической подготовки.
8. Характеристика типов микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.
9. Какова система мезоциклов, типичная для подготовительного периода?
10. Характеристика и определяющие черты соревновательного периода.
11. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле, его специфические задачи.
12. Характерные для переходного периода в большом тренировочном цикле особенности: состав средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Каковы дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде?
13. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

1. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
2. Способы решения проблемы поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.
3. Дозирование и методики подготовки в результате осуществления педагогического и/или комплексного контроля (этапного, оперативного или текущего).
4. В чем заключается спортивный отбор?
5. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.
6. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура, используемая в тренировочном процессе.
7. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы, применяемые в спортивной тренировке.
8. Каковы основы оптимального режима работы и отдыха вне соревновательной деятельности?
9. В чем заключается умение применять восстановительные мероприятия и средства стимуляции работоспособности спортсменов до, во время и после физических нагрузок?
10. Роль средств восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.
11. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
12. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.

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

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

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

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

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

5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (контролируемые компетенции - ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6). Полный перечень тестовых заданий представлен в ЭОИС – <http://open.kbsu.ru/moodle/question/>

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

1.Спорт (в широком понимании) - это

-: вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека

-: непосредственно соревновательная деятельность

- + : специализированный педагогически процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на подготовку и участие в соревнованиях
- : педагогический процесс, обеспечивающий функциональное совершенствование человека

2. Прикладную направленность физического воспитания определяют термином:

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

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

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

4. Основными (общесоциальными) принципами физического воспитания являются:

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

5. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена

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

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

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

7. Физическим качеством не является:

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

8. Физические качества - это:

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

9. Сила - это:

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

10. Способность как можно дольше удерживать максимальную скорость называется:

- : скоростным индексом
- : частотой движений

- : ускорением
- +: скоростной выносливостью

11. В группе неурочных форм можно выделить три блока занятий

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

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

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

13. Нормативной основой ФВ учащихся является:

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

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

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

15. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для

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

16. Основными средствами физического воспитания детей дошкольного возраста являются

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- +: основное
- : медицинское
- +: подготовительное
- +: специальное
- +: спортивное
- : подводящее

Критерии формирования оценок по тестовым заданиям:

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

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

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

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

5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

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

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

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

1 курс, 1 семестр

ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН (контролируемые компетенции - ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6):

1. Характеристика практических методов обучения.
2. Характеристика понятий «ФК», «двигательные способности».
3. Понятие «Физическое упражнение», признаки «ФУ», факторы, определяющие их воздействие на организм.
4. Характеристика общепедагогических принципов ФВ (сознательность и активность, требования к их реализации).

5. Характеристика понятий «обучение в ФВ», «двигательный навык», «двигательное умение».
6. Характеристика понятия «Спорт», «Спортивная тренировка», функции спорта.
7. Характеристика наглядных методов обучения и специфика их реализации в ходе уроков ФК.
8. Определение понятий «физическая подготовленность», «физическое развитие», их принципиальные различия.
9. Классификация (группировка) методов обучения в системе ФВ учащихся.
10. Техника ФУ (понятие), основа техники, главное звено техники, детали техники.
11. Принципы последовательности и постепенности. Способы их реализации в ходе уроков ФК.
12. Этапная структура формирования двигательного навыка (физиологические и педагогические закономерности формирования навыка).
13. Значение занятий ФУ для профилактики здоровья человека, факторы, определяющая роль, место и значение физического воспитания детей дошкольного возраста.
14. Средства и методы обучения двигательным действиям на 1-ом этапе формирования навыка.
15. Классификация средств (ФУ) физического воспитания.
16. Характеристика основных методов регулирования и контроля нагрузки.
17. Понятие «техника ФУ», характеристика компонентов техники, фазы ФУ.
18. Что представляют собой пространственно-временные характеристики техники ФУ?
19. Анализ основных средств, методов и методических приемов на обучения двигательному действию на 2-ом этапе.
20. Характеристика основных средств, методов и задач, решаемых на 3-ем этапе формирования двигательного навыка
21. Характеристика словесных методов обучения, особенности их использования в младших и старших классах.
22. Анализ общих требований к методам обучения, используемым в системе ФВ учащихся.
23. Определение понятий - «метод обучения», «методический прием».
24. Что представляют собой пространственно-временные характеристики техники ФУ?
25. Какой принцип ФВ предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов ФВ возможностям занимающихся? Обоснуйте.
26. Какими факторами характеризуется двигательный навык?
27. Сформулируйте основную цель обучения двигательному действию на этапе начального разучивания, методы и средства ее реализации.
28. Характеристика практических методов обучения, специфические особенности их применения.
29. Что необходимо учитывать при оценке показателей физического развития школьников?
30. Чем отличаются физические упражнения от бытовых двигательных действий?
31. Этапность формирования двигательного навыка, характеристика понятий «навык» и «умение», задачи, решаемые на каждом этапе.
32. Определение понятий - «быстрота», виды быстроты, «простая быстрота», «сложная быстрота».
33. Методы развития скоростных способностей (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод).
34. Характеристика задач, основных средств и методов развития двигательной реакции.
35. Определение понятий - «скорость двигательной реакции», «скорость одиночного движения», «частота движений (темп)», «роль ЦНС (подвижность нервных процессов: возбуждение, торможение)».

36. Контрольные упражнения (тесты) по определению развития скорости.
37. Методы развития скоростных способностей (игровой метод, метод повторного упражнения, сенсорный метод).
38. Методика развития «Быстроты двигательной реакции» механизм ее проявления.
39. Методика развития скоростно-силовых способностей («быстроты движений»).
40. Характеристика выносливости как физического качества, определение понятия. Виды выносливости, их характеристика.
41. Характеристика понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, «объем упражнения» и «интенсивность упражнения».

1 курс, 2 семестр

ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН (контролируемые компетенции -- **ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6):**

1. Характеристика понятия «урок ФК», структура урока ФК, ее взаимосвязь с физической работоспособностью.
2. Методика выполнения хронометрирования урока ФК, задачи, понятия: «общая», «моторная» плотность урока ФК.
3. Характеристика основных требований к организации внеклассных массовых физкультурных мероприятий.
4. Классификация и типы уроков ФК; требования к уроку ФК и методы организации занимающихся в процессе урока ФК.
5. Психолого-педагогический анализ урока ФК, виды, содержание, основные задачи.
6. Методика составления плана – конспекта урока ФК.
7. Виды планирования учебной работы по ФВ в школе, характеристика каждого из них.
8. Характеристика понятий: «содержание урока», «признаки урока», «структура урока ФК».
9. Способы регулирования нагрузки на уроках ФК.
10. Социальные функции спорта (общие и специфические).
11. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические). Принципы спортивной тренировки.
12. Правила соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
13. Цикличность тренировочного процесса.
14. Основные стороны спортивной тренировки.
15. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
16. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
17. Физическая подготовка спортсмена.
18. Психическая подготовка спортсмена.
19. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Зоны интенсивности.
20. Этапы многолетней спортивной подготовки.
21. Построение тренировки в малых циклах, характеристика и виды микроциклов.
22. Построение тренировки в средних циклах, характеристика и виды мезоциклов.
23. Построение тренировки в больших циклах, характеристика и структура макроциклов.
24. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
25. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
26. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
27. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
28. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
29. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации.

30. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
31. Характеристика периода вработывания.
32. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.
33. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
34. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
35. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
36. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
37. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.
38. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.
39. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата.
40. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
41. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья.

Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:

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

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

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

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

Критериями оценки ответа студента на зачете для преподавателя выступают:

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

Результат устного (письменного) зачета выражается баллами:

Для допуска к зачету студент должен набрать 36 баллов и более, и на зачете довести их

количество до 61 балла.

5.4. Методические материалы по подготовке и процедуре осуществления контроля курсовых работ по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» (контролируемые компетенции - ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6):

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

Примерная тематика курсовых работ

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

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

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

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

Требования к содержанию работы:

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

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

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

ГЛАВА 2. - подробно раскрываются конкретные методы исследования и организация исследования. Методы исследования разнообразны. Основную группу в курсовой работе составляют типичные для физического воспитания и спорта методы теоретического анализа и обобщения с целью обеспечить получение объективного и достоверного научного материала.

Студенту, работающему с литературными источниками, необходимо ясно себе представить все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т.п.

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

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

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

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

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

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

Количественный анализ также предполагает необходимость использования математических методов исследования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

Образец «Титульного листа»:

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

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

КУРСОВАЯ РАБОТА

**Влияние функции расслабления мышц на
работоспособность борцов**

Исполнитель:
студент III курса
Института ППиФСО
направление 44.04.01
Педагогическое
образование

(ФИО)

Научный руководитель:
к.п.н., доцент

(ФИО)

Защищена _____
(дата)

на оценку _____

Нальчик 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценки качества освоения дисциплины (Приложение 3,4)

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

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

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

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

Выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить реализацию компетенций ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

<i>Результаты обучения (компетенции)</i>	<i>Индикаторы достижений</i>	<i>Основные показатели оценки результатов обучения</i>	<i>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</i>
--	------------------------------	--	--

ОПК - 2 Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации	ОПК - 2.1 Анализирует структуру образовательной программы и требования к ней; виды и функции научно-методического обеспечения современного образовательного процесса.	<p>Знать: подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</p> <p>Уметь: - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей на научной основе;</p> <p>Владеть: - планированием занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планированием и проектированием мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - разработкой и составлением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</p>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p> типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.); (№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p> <p>оценочные материалы к зачету (№№1-43; 1-83), экзамену (№№1-35; 1-39) (раздел 5.3.)</p> <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№2,6-10,15,17,18,20...)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p> типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.); (№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p>
	ОПК 2.2 Учитывает различные контексты, в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации при проектиро	<p>Знать: - цели и задачи процесса обучения, воспитания и социализации обучающихся при проектировании образовательной программы; - основы формирования личностной культуры – способности к духовному развитию, нравственности, формирование основ морали и др. - задачи формирования социальной и семейной культуры, основные направления и ценностные основы воспитания и социализации обучающихся.</p> <p>Уметь: - разрабатывать процесс обучения, воспитания и социализации обучающихся при</p>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p>Типовые оценочные материалы для устного</p>

	вании ООП.	<p>проектировании образовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства формирования социальной и семейной культуры, основных направлений и ценностных основ воспитания и социализации обучающихся; - прививать стремление активно участвовать в делах класса, семьи, города; - любовь к своему городу, малой Родине, народу России; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формирования социальной и семейной культуры, основные направления и ценностные основы воспитания и социализации обучающихся. - навыками представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в общественных местах, на природе; - методами формирования эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту природы, труда и творчества; - интереса к чтению, произведениям искусства, и т.д. 	<p>опроса (<i>раздел 5.1.1</i>) (<i>вопросы по 38 темам</i>);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типичные задания <i>раздел 5.1.2.</i>); примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.3.</i>); типичные тестовые задания (<i>раздел 5.2.2.</i>); (<i>№№1-20 и т.д.</i>); (<i>№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru</i>);</p>
ОПК 5 Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении.	ОПК 5.1 Подбирает, разрабатывает и применяет диагностический инструментарий для оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся в соответствии с требованиями к результатам освоения образовательных программ.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определением целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составлением плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - распределением задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководством работой спортивного актива. 	<p>Типичные оценочные материалы для устного опроса (<i>раздел 5.1.1</i>) (<i>вопросы по 38 темам</i>);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (<i>раздел 5.2.1.</i>) (2 курс - 3 и 4 семестры; 3 курс - 5 и 6 семестры)</p> <p>типичные тестовые задания (<i>раздел 5.2.2.</i>); (<i>№№1-20 и т.д.</i>); (<i>№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru</i>);</p> <p>оценочные материалы к зачету (<i>№№1-43;1-83</i>), экзамену (<i>№№1-35;1-39</i>) (<i>раздел 5.3.</i>) Типичные оценочные материалы для устного опроса (<i>раздел 5.1.1</i>) (<i>вопросы по 38 темам</i>);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типичные задания <i>раздел 5.1.2.</i>); примерные темы рефератов (<i>раздел 5.1.3.</i>); (<i>№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,35,37,38,41,47-49</i>)</p>

	ОПК 5.2 Разрабатывает и реализует программы выявления трудностей в обучении при помощи специальных технологий и методов.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы и методы выявления особых образовательных потребностей детей; - приемы осуществления индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ОВЗ; - отдельные индивидуальные психофизические особенности детей (мышление, пространственная ориентировка, психомоторная координация), обучающихся в ОУ; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять Неспособность самостоятельно начать выполнение задания; - определять неумение пользоваться полученными знаниями и умениями при решении стандартных учебных и практических задач; - выявлять неумение понять и объяснить причину ошибки, исправить её. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организовать текущий и итоговый контроль при обучении детей с разным уровнем успеваемости, обмениваться опытом работы по данной теме с педагогами других ОУ; - навыками и методиками создания программы индивидуальных траекторий преодоления младшими школьниками предметных и общеучебных трудностей в обучении. 	<p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p> типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.));(№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p> <p>оценочные материалы к зачету(№№ 1-43;1-83), к экзамену (№№ 1-35;1-39) (раздел 5.3.)</p> <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1,2,6,15,17,18,20,21, 22-26,35,37,38,41,47-50)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p> типовые оценочные материалы к зачету(№№ 1-43;1-83), к экзамену (№№ 1-35;1-39) (раздел 5.3.)</p>
	ОПК 5.3 Применяет критерии учета результатов контроля и оценки, мониторинга образовательных результатов обучающихся для преодоления трудностей в обучении.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систему контроля и оценки учебной деятельности обучающихся; технологию усвоения материала и оценки результатов каждого урока; - методы устного, письменного и практического контроля с целью оценки умений и навыков учащихся; - основы разработки критериев учета результатов контроля, организации и проведения мониторинга результатов деятельности учеников. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить контроль и оценку результатов достижений учащихся с целью устранения психологического и другого рода барьеров в образовательной деятельности; - разрабатывать тестовые и рейтинговые критерии оценки достижений в учебной деятельности; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами устного, письменного и практического контроля с целью оценки умений и навыков учащихся; - основой разработки критериев учета результатов контроля, организации и проведения мониторинга результатов деятельности учеников; 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,35,37,38,41,47...)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p> типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.));(№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p>

		- практическими навыками применения критериев оценки и интерпретации результатов.	
ОПК 6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК 6.1 Ведет учет личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на основе принципов проектирования и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические особенности выявления личностных, типологических и возрастных характеристик обучающихся; - основные потребности и принципы разработки психолого-педагогических технологий процесса обучения, в т.ч. и с включением потребностей детей и подростков с ОВЗ; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.);</p> <p> типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.) .);(№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p> <p>оценочные материалы к зачету(№№1-43;1-83), экзамену (№№1-35;1-39) (раздел 5.3.)</p>
		<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщать и анализировать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов с использованием инклюзивных технологий; - анализировать проведенные занятия по видам спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности и результатов обучающихся 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,35,37,38,41,47...)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.);</p> <p> типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); (№№1-20 и т.д.) .);(№№1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p>
		<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методическими приемами определения личностных, типологических и возрастных особенностей обучающихся в образовательном процессе; - проведением педагогического наблюдения и анализа занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия, в т.ч. с использованием инклюзивных технологий; - разработкой методического обеспечения тренировочного процесса на основе учета потребностей участников образовательного процесса. 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.); (№№1,2,6,15,17,18,20, 22-26,33,35,37,38,41,42,47-49...)</p>

			оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) типовые оценочные материалы к зачету (№№ 1-43; 1-83), к экзамену (№№ 1-35; 1-39) (раздел 5.3.)
	ОПК 6.2 Проектирует учебно-воспитательную работу с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития обучающихся.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы проектирования учебно-воспитательной работы с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития обучающихся; - теоретические основы индивидуальных характеристик возрастных этапов в процессе роста и развития ребенка; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать и организовывать учебный процесс и воспитательную работу обучающихся с учетом динамики физического развития и физической подготовленности; - характеризовать состояние развития учащихся на основе учета паспортного и биологического развития. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементами и навыками определения возрастной периодизации с учетом должных норм физического развития; - методикой оценки уровня функционального состояния, физической подготовленности на основе учета динамики показателей в перечисленных компонентах. 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.);</p> <p>(№№ 1, 2, 6, 15, 17, 18, 20, 22-26, 35, 37, 38, 41, 47...)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.)</p> <p>типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.);</p> <p>(№№ 1-20 и т.д.); (№№ 1-1021, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru);</p>
	ОПК 6.3 Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты, индивидуально-ориентированные образовательные программы (совместно с другими субъектами и образовательных отношений).	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы разработки индивидуальных образовательных маршрутов и образовательных программ; - основы системных компонентов: концептуального, содержательного, процессуально-технологического и др; - педагогический алгоритм реализации ИОМ через использование форм и способов организации работы, соответствующих стилю учебной деятельности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактически правильно сопровождать учащихся в процессе реализации ИОМ на основе непрерывного мониторинга учебных и личностных достижений; - выстраивать ИОМ для каждого учащегося с проблемами в развитии. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками систематической диагностики и подбором педагогических технологий; - навыками контроля и корректировки ИОМ, систематических наблюдений и пошаговой фиксации для реализации задач индивидуально-ориентированных программ. 	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1) (вопросы по 38 темам);</p> <p>оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания раздел 5.1.2.);</p> <p>примерные темы рефератов (раздел 5.1.3.);</p> <p>(№№ 1, 2, 6, 15, 17, 18, 20, 22-26, 33, 35, 37, 38, 41, 42, 47-49...)</p> <p>оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1.) типовые оценочные материалы к зачету (№№ 1-43; 1-83), к экзамену (№№ 1-35; 1-39) (раздел 5.3.)</p>

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

позволит обеспечить:

- способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста и направлено на формирование ОПК-1;
- способность организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта и направлено на формирование ОПК-10;
- способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса и направлено на формирование ОПК-14.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

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

7.2. Дополнительная литература

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

- [osnovy-teorii-fizicheskoy-kultury_8e2f0e22a72.html](https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf) (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с. - Режим доступа: <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
 4. Матвеев Л. П. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания, том 2. – М.: "Академия", 1976. - 256 с. Режим доступа: <https://fk-i-s.ru/liter/teorimetod2.php> (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2016)
 5. Курамшин Ю. Теория и методика физической культуры. – 2004. - 464 с. Режим доступа: https://www.studmed.ru/kuramshin-yu-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_af95594cf04.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
 6. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. Учеб. -метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с. Режим доступа: https://www.studmed.ru/borisova-oo-pitanie-sportsmenov-zarubezhnyy-opyt-i-prakticheskie-rekomendacii_4ec9179021f.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.08.2018)
 7. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учеб. пособие. - Малаховка: МГАФК, 2010. - 88 с. Режим доступа: https://www.studmed.ru/pavlov-se-fiziologicheskie-osnovy-podgotovki-kvalificirovannyh-sportsmenov_57971a6b2a2.html (свободный доступ), (последнее обращение 25.07.2018)
 8. Максименко А.М. Теория и методика ФК: учебник/ А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. Режим доступа: https://www.studmed.ru/maksimenko-amteoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_45d7be5034e.html

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

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

7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

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

– *иные интернет-источники:*

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

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

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

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

7.5. Методические указания по проведению учебных занятий

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

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

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

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

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

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

В рамках курса выполняются следующие виды самостоятельной работы:

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по работе с литературой

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по написанию рефератов

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по подготовке сообщений

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

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

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

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

Время выступления – 10 – 15 минут.

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

Методические указания по подготовке к зачету

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

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

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

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

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

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

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

При проведении письменного зачета на работу отводится 40 минут.

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

Методические рекомендации для подготовки к экзамену

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

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

Подготовка обучающегося к экзамену включает три этапа:

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

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

На экзамен выносятся материал в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной

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

При проведении письменного экзамена на работу отводиться 60 минут.

Результат устного (письменного) экзамена выражается оценками:

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

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

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

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

Методические рекомендации по подготовке курсовой работы

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

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

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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

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

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:
лицензионное программное обеспечение:

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения
1	Лицензия на программно-аппаратный комплекс автоматизации планирования и контроля проектов Программное обеспечение BIPULSE	Российская Федерация	12 месяцев
2	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем. АСМОграф стандартная лицензия - векторный графический редактор	Российская Федерация	12 месяцев
3	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре " на 250 рабочих мест	Российская Федерация	12 месяцев
4	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре" для преподавателя	Российская Федерация	12 месяцев
5	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" на 250 рабочих мест	Российская Федерация	12 месяцев
6	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" для преподавателя	Российская Федерация	12 месяцев
7	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение «3D-моделирование для 3D-печати" на 250 мест	Российская Федерация	12 месяцев
8	Лицензия на право использования Учебного комплекта для системы прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	Российская Федерация	12 месяцев
9	Лицензия на право использования Учебного комплекта KompasFlow для КОМПАС-3D, приложение «гидрогазодинамика» на 30 мест	Российская Федерация	12 месяцев
10	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения KompasFlow (для преподавателя)	Российская Федерация	12 месяцев
11	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения: пакет обновлений APM FEM для прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	Российская Федерация	12 месяцев

12	Лицензия на программное обеспечение для автоматизированного проектирования (САПР) сетевая лицензия "Платформа nanoCAD" 22 (конфигурация Pro), сетевая лицензия (серверная часть)	Российская Федерация	12 месяцев
----	---	----------------------	------------

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия програм-ного обеспечения	Кол-во
1.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)	Российская Федерация	12 месяцев	1300
2.	Лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Российская Федерация	бессрочно	1300
3.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	1300
4.	Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД) Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64	Российская Федерация	бессрочно	2
5.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Сервер» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	5
6.	Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования Total Network Inventory 5 (100 устр.)	Российская Федерация	бессрочно	1
7.	Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL	США	12 месяцев	1

8.	Лицензия на программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12	США	12 месяцев	5
9.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)	Российская Федерация	12 месяцев	1
10.	Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений Creative Cloud for enterprise All Apps Multiple Platforms Multi European Languages Education Device License	США	12 месяцев	50
11.	Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР) «Грация»	Российская Федерация	12 месяцев	8
12.	CRM-система Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт	Российская Федерация	12 месяцев	19
13.	Образовательная платформа Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engage	Российская Федерация	12 месяцев	116
14.	Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и визуализации данных на 500 пользователей. Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	США	12 месяцев	1
15.	Права на программное обеспечение средство разработки Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1Year Term License	США	12 месяцев	34
16.	Права на программное обеспечение для работы с PDF-	Российская Федерация	12 месяцев	15

	документами. ABBYY FineReader 15 Business			
17.	Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета 1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка	Российская Федерация	12 месяцев	16
18.	Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой IDENT (годовая лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	1
19.	Лицензия на программное средство-видеоредактор Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition	Российская Федерация	бессрочно	70
20.	Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)	Российская Федерация	бессрочно	70
21.	Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажёр обучения английскому языку Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5	Российская Федерация	бессрочно	16
22.	Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для изучающих английский язык ABBYY Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	16
23.	Платформа для проведения вебинаров Vuebinar	Российская Федерация	12 месяцев	1

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

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

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

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невидимого доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;

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

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

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

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

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

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе (модуля) по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и спорта) на 2022 - 2023 учебный год.

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

Обсуждена и рекомендована в ИПП и ФСО

Директор института _____ / О.И. Михайленко /

Распределение баллов текущего и рубежного контроля (на усмотрение автора)

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

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

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

Промежуточная аттестация

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