

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Теория и методика физической культуры и спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Разработчик:

Шиндина И. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года.

Зав. кафедрой _____ Елаева Е.Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2019 года.

Зав. кафедрой _____ Трескин М.Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой _____ Трескин М.Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – обучение студентов факультета физической культуры теоретическим знаниям и практическим навыкам в области теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для осуществления на научной основе тренировочного процесса, соревновательной и спортивно-прикладной деятельности в физическом воспитании, спорте и массовой физической культуре.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами основ теории и методики физической культуры и спорта, сущности понятий и терминов современной науки о физкультуре и спорте;
- воспитание педагогического мышления и формирование системы специальных знаний и умений для обобщения опыта передовой практики;
- самостоятельно разрабатывать новые пути физического совершенствования детей и внедрения физического воспитания в широкие слои населения;
- формирование фундаментальных знаний и умений, необходимых будущему тренеру для направленного освоения новых сведений, для правильной оценки роли смежных научных дисциплин в реализации задач физической культуры, для создания базы личного педагогического совершенствования и творчества.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.25 «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана..

Дисциплина изучается на 3-4 курсах, в 8,9,11,12 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей методики обучения двигательным действиям, методики развития двигательных качеств, методики спортивной подготовки.

Освоение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

- Б1.Б.20 Педагогика физической культуры и спорта;
- Б1.Б.21 Психология физической культуры и спорта;
- Б1.Б.23 Спортивная медицина;
- Б1.Б.24 Физиология спорта.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

Шифр компетенции в соответствии с ФГОС ВО	Образовательные результаты
ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - методы и средства физической культуры; уметь: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):	
ОПК-13. способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом требований информационной безопасности	
ОПК-13. способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом требований информационной безопасности	знать: - информационно-коммуникационные технологии с учетом требований информационной безопасности; уметь: - решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом требований информационной безопасности; владеть: - способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом требований информационной безопасности.
Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ОК): культурно-просветительская деятельность	
ПК-31. способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом	

развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	
культурно-просветительская	
ПК-31. способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	знать: - методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью; уметь: - применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью; владеть: - способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.
ПК-33. способностью формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья	
ПК-33. способностью формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья	знать: - информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья; уметь: - формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья; владеть: - способностью формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр	Триместр	Триместр
		8	9	11	12
Контактная работа (всего)	34	10	10	6	8
Лекции	14	4	4	2	4
Практические занятия	20	6	6	4	4
Курсовая работа (при наличии)		-	-	-	+
Самостоятельная работа (всего)	349	80	76	30	163

Контроль	13	-	4	-	9
Вид промежуточной аттестации: зачет экзамен		-	+	-	+
Общая трудоемкость	396	90	90	38	
часы зачетные единицы	11	-	5	-	6

5. Содержание дисциплины

Содержание раздела 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»

Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования. Система физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физической культуры и спорта. Средства и методы физического воспитания. Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста. Физическое воспитание взрослого населения. Методы исследования в физическом воспитании и спорте.

Содержание раздела 2 Теоретико-практические основы развития физических качеств в различных звеньях системы физического воспитания

Методика развития скоростных способностей. Методика развития силовых способностей. Методика развития выносливости. Методика развития гибкости. Методика развития двигательных-координационных способностей. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Планирование и контроль в физическом воспитании. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста. Физическое воспитание взрослого населения. Методы исследования в физическом воспитании и спорте.

Содержание раздела 3 Теория и методика спорта и спортивной подготовки

Спорт в современном обществе, тенденции его развития. Системное представление о подготовке спортсмена. Спортивная ориентация и спортивный отбор. Планирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов.

5.1. Содержание лекций

Модуль 1 Общие основы теории и методики физической культуры

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования (2 ч.)

Физическое воспитание, спорт и профессионализм. Профессиональное физкультурное образование на современном этапе. Теория и методика физического воспитания и спорта как наука. Теория и методика физического воспитания и спорта как учебная дисциплина. Теория и методика физического воспитания и спорта как учебная дисциплина.

Тема 2. Система физического воспитания (2 ч.)

Представление о физическом воспитании как системе. Структура системы физического воспитания. Президентские состязания. Полиатлон. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Тема 3. Средства и методы физического воспитания (2 ч.)

Общая характеристика средств физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физического упражнения. Техника физических упражнений. Физическое упражнение как биодинамическая структура. Классификация физических упражнений. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Нагрузка и отдых как основные факторы метода строгой регламентации.

Модуль 2 Теоретико-практические основы развития физических качеств в различных звеньях системы физического воспитания

Тема 4. Методика развития физических качеств (2 ч.)

Общая характеристика физических и двигательных способностей. Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических качеств. Методика развития силовых способностей. Выносливость и методика ее развития. Методика развития скоростных способностей. Методика развития двигательного-координационных способностей. Гибкость и методика ее развития. Взаимосвязь физических качеств в двигательной деятельности.

Модуль 3 Теория и методика спорта и спортивной подготовки

Тема 5. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (2 ч.)

Сущность спорта, его понятия и функции. Соревнования как важнейший признак спорта. Типы и виды спорта. Типы спортивных школ.

Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов (2 ч.)

Определение основных понятий. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки. Построение спортивной тренировки. Определение состояния тренированности. Принципы и методы спортивной тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Общая характеристика нагрузок в спорте.

Тема 7. Планирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов (2 ч.)

Технология планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.

5.2. Содержание практических занятий

Раздел 1 Общие основы теории и методики физической культуры

Тема 1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе профессионального физкультурного образования (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории физической культуры.
3. Социальная сущность физической культуры.
4. Взаимосвязь ТМФКС с другими дисциплинами.

Тема 2. Система физического воспитания в РФ (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Система физического воспитания в РФ.
2. Основы системы физического воспитания.
3. Принципы и основные направления системы физического воспитания.

Тема 3. Средства и методы физического воспитания (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика средств физического воспитания

2. Физическоеупражнение как основное средство физического воспитания
3. Понятие о содержании и форме физического упражнения
4. Техника физических упражнений
5. Физическое упражнение как биодинамическая структура
6. Классификация физических упражнений.

Тема 4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Уровни освоения двигательного действия в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка
2. Особенности обучения двигательным действиям.
3. Структура процесса обучения двигательным действиям.
4. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.

Раздел 2 Теоретико-практические основы развития физических качеств в различных звеньях системы физического воспитания

Тема 5. Общая характеристика физических качеств (2 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика физических и двигательных способностей
2. Закономерности развития физических способностей
3. Сила и методика ее развития
4. Выносливость и методика ее развития
5. Быстрота и методика ее развития
6. Ловкость и методика ее развития
7. Гибкость и методика ее развития.

Раздел 3 Теория и методика спорта и спортивной подготовки

Тема 6. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивная тренировка». Охарактеризуйте соотношение понятий: «спорт», «физическая культура» и «культура».
2. Дайте определение понятия «спортивные достижения» и определяющие их факторы.
3. Раскройте социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
4. Раскройте классификацию спортивных соревнований.
5. Охарактеризуйте спортивную технику как способ реализации соревновательных действий. Показатели, критерии и факторы технического мастерства спортсмена.
6. Перечислите типы и виды спорта.
7. Назовите типы спортивных школ и дайте их характеристику.

Тема 7. Системное представление о подготовке спортсменов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику подготовки спортсмена.
2. Назовите основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
3. Назовите эффекты тренировочных воздействий.
4. Дайте определение понятия «спортивная форма», ее критерии и динамика.

Тема 8. Структура тренировочного занятия (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

- 1.Обоснуйте структуру тренировочного занятия.

2. Охарактеризуйте построение тренировки в микроциклах.

1. Проанализируйте мезоциклы спортивной тренировки.

2. Обоснуйте многомесячные циклы спортивной тренировки (полугодичные, годовые и др.).

Тема 9. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику спортивной тренировки как основной форме подготовки спортсмена.

2. Назовите средства и методы спортивной тренировки.

3. Сформулируйте определения: «нагрузка», «отдых» как компоненты тренировочного процесса.

4. Перечислите специфические принципы построения подготовки спортсмена.

5. Охарактеризуйте техническую и тактическую подготовку спортсмена, ее особенности в различных видах спорта.

6. Охарактеризуйте физическую и психическую подготовку спортсмена, ее особенности в различных видах спорта.

Тема 10. Планирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Обоснуйте технологию планирования в спорте.

2. Какие документы относятся к перспективному планированию?

3. Какие документы относятся к текущему планированию?

4. Охарактеризуйте основные виды контроля в подготовке спортсмена.

5. Назовите тенденции развития современного спорта.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий семестр (43 ч.)

Раздел 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»

Вид СРС: записать в словарь терминов

– Раскройте понятия «физическое развитие» и «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое образование», «спорт», «физическое совершенство», «физическая подготовка».

– Раскройте понятия «учение», «преподавание».

– Дайте определение понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».

– Дайте определение понятий «физические упражнения», «техника физических упражнений»

– Дайте определение понятий «двигательные качества», «двигательные способности».

– Дайте определение понятий «силовые способности», «абсолютная сила», «относительная сила».

– Дайте характеристику определения «скоростные способности», элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

– Дайте определение понятия «выносливость», «общая и специальная выносливость»

– Назовите, что такое гибкость и её виды.

– Что понимают под двигательными способностями.

Вид СРС: законспектировать лекцию

– Изложите общие социально-педагогические принципы системы физического

воспитания.

–Перечислите деловые и личные качества преподавателя (тренера) физического воспитания.

–Назовите классификацию физических упражнений.

–Назовите методы физического воспитания.

–Охарактеризуйте биомеханические характеристики движений.

–Перечислите методы воспитания физических качеств

Четвертый семестр (43 ч.)

Вид СРС: выполнение творческого задания

- Составить комплекс ОРУ методом круговой тренировки для развития двигательных качеств.

Вид СРС: Решение проблемных ситуаций

- Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении занимающихся технике метания малого мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

- Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

- Определите последовательность освоения того или элемента техники избранного вида спорта. При решении и явлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

- Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны - от 2-3 до 4-12 мин.

Пятый семестр (43 ч.)

Вид СРС: Заполните таблицу

- В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы. Впишите в таблицу задачи и укажите их направленность.

- Для проведения занятий по физическому воспитанию студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (в зависимости от характера заболевания), делятся на четыре группы. Запишите в таблицу название каждой группы, укажите какие характерные заболевания органов и систем включают в себя эти группы и какие преимущественно физические упражнения в них применяются.

Шестой семестр (44 ч.)

Вид СРС: работа с конспектом лекции

1. Дайте определение понятий «силовые способности», «абсолютная сила», относительная сила».

2. Дайте характеристику определения «скоростные способности», элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

3. Дайте определение понятия «выносливость», «общая и специальная выносливость»

4. Назовите, что такое гибкость и её виды.

5. Назовите, что понимают под двигательно-координационными способностями.

Модуль 2 Теория и методика спорта и спортивной подготовки (20 ч.)

Третий семестр (44 ч.)

Вид СРС: Заполните таблицу

- Впишите в таблицу составные части тренировочного занятия и дайте их характеристику.

- В профессионально-педагогической деятельности тренера выделяют три основных этапа. Впишите название каждого этапа в таблицу и укажите его основную

направленность.

Четвертый семестр (44 ч.)

Вид СРС: выполнение творческого задания

- Составить план-конспект тренировочного занятия
- Составить индивидуальный план тренировок в избранном виде спорта на месяц.

Пятый семестр (44 ч.)

Вид СРС: работа с конспектом лекции

- Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает тренер.
- Охарактеризуйте, какие виды планирования в физической культуре и спорте вы знаете?
- Сформулируйте, какие требования предъявляются к планированию в физическом воспитании?
- Перечислите какие методы спортивной тренировки применяет тренер, реализуя свою профессиональную деятельность на тренировочных занятиях?
- Назовите какие требования предъявляются к педагогическому контролю в технологии тренировочного и воспитательного процесса в ДЮСШ?
- Регулирование нагрузки на тренировке достигается разнообразными способами и методическими приемами. Перечислите наиболее эффективные и доступные приемы.

Шестой семестр (44 ч.)

Вид СРС: выполнение творческого задания

1. Составить план-конспект тренировочного занятия с учетом ИВС.
2. Составить индивидуальный план тренировочных занятий с учетом ИВС

7. Тематика курсовых работ

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.
5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
6. Методы обучения двигательным действиям.
7. Основы регулирования массы тела.
8. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
9. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
10. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
11. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Средства и методы воспитания силовых способностей.
15. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
16. Общая выносливость и методика ее воспитания.
17. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Средства и методы воспитания координационных способностей.
20. Формы занятий физическими упражнениями.

21. Планирование и контроль в физическом воспитании.
22. Физическое воспитание детей до 3 лет.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
24. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3-6 лет.
26. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
27. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
28. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
29. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
30. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
31. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
32. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
33. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
34. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
35. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
36. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
37. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
38. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
39. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
40. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
41. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
42. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
44. Социальные функции спорта.
45. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
46. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
47. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.
48. Специальные принципы спортивной тренировки.
49. Физическая подготовка спортсмена.
50. Тактическая подготовка спортсмена.
51. Техническая подготовка спортсмена.
52. Структура отдельного тренировочного занятия.
53. Структура малых циклов тренировки.
54. Структура средних циклов тренировки.
55. Основы периодизации круглогодичной тренировки.
56. Стадия базовой подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
57. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей в системе многолетних занятий спортом.
58. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.

59. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
60. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
61. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения.
62. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки основных возрастно-половых групп взрослого населения.
63. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем.
64. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
65. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, после рабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда).
66. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм – по выбору студента).
67. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
68. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
70. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и др.), дыхательной гимнастики и др. (по выбору студента).
71. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
72. Профилактическо - реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
73. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8, ПК-31	3 курс, Восьмой триместр		Модуль 1: Общие основы теории и методики физической культуры
ОПК-13, ПК-33	3 курс, Девятый триместр	Зачет	Модуль 2: Теоретико-практические основы развития физических качеств в различных звеньях системы физического воспитания
ПК-31, ПК-33	4 курс Одиннадцатый, Двенадцатый Триместр	Экзамен	Модуль 3: Теория и методика спорта и спортивной подготовки

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры и спорта, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Теория и методика физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-31 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Технические средства обучения.

Компетенция ПК-31 формируется в процессе изучения дисциплин:

Информационные технологии в образовании, История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды детско-юношеской спортивной школы, Технологии педагогического взаимодействия в подготовке спортсменов различной квалификации, Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры.

Компетенция ПК-33 формируется в процессе изучения дисциплин:

Технологии педагогического взаимодействия в подготовке спортсменов различной квалификации, Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды детско-юношеской спортивной школы, Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры, Педагогическая практика.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен	Зачет	

Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; основные закономерности развития двигательных качеств. Демонстрирует умение подбирать специальные средства и методы спортивной тренировки. Владеет спортивной терминологией, способностью к анализу изучаемого материала. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает основные закономерности развития двигательных качеств. Владеет терминологией, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Удовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; основные закономерности развития двигательных качеств. Демонстрирует умение подбирать специальные средства и методы спортивной тренировки. Владеет спортивной терминологией, способностью к анализу изучаемого материала. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.

Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
-----------	--

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»

ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Контрольная работа №1

Проблемная задача. При обучении учащихся различным двигательным действиям тренер, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная; ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

ПК-31 способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Контрольная работа №2

Проблемная ситуация. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

Модуль 2 Теоретико-практические основы развития физических качеств в различных звеньях системы физического воспитания

ОПК-13. способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом требований информационной безопасности

Контрольная работа №3

Проблемная ситуация. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с

последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или элемента техники избранного вида спорта. При решении и явлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

Контрольная работа №4

Проблемная ситуация. В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно - непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного - непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

ПК-33. способность формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья

Контрольная работа №1

Проблемная ситуация (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

Задание. Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

Контрольная работа №2

Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие скоростных способностей и впишите в клетки (в методической правильной последовательности) названия этих упражнений, их дозировку, интервал отдыха, количество серий.

1	2	3	4
5	6	7	8

Раздел 3 Теория и методика спорта и спортивной подготовки

ПК-31. способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

Контрольная работа №1

Составьте план-конспект одного тренировочного занятия (на примере избранного вида спорта) по предлагаемой схеме

План-конспект

Тренировочного занятия по _____ (указать вид спорта)

Разработал студент _____ курс _____ группа _____

Дата _____

Задачи занятия:

- 1.
- 2.
- 3.

Оборудование и инвентарь

Части занятия и их содержание	Дозировка	Методические указания
<i>Все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии</i>	<i>Число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость</i>	<i>Методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения</i>

ПК-33. способность формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья

Контрольная работа №2

Составьте план тренировки на одну неделю (на примере избранного вида спорта) по следующей форме:

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем за неделю
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

Восьмой триместр (ОК-8, ПК-31)

Типовые вопросы к экзамену

1. Определите понятие и структуру предмета «Теории физической культуры и спорта».
2. Назовите основные средства физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
3. Охарактеризуйте предмет «Теории физической культуры и спорта» и его связь с другими науками.
4. Охарактеризуйте естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
5. Обоснуйте предметы изучения и исследования в «Теории физической культуры и спорта».
6. Перечислите основные принципы системы физического воспитания.
7. Проанализируйте источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
8. Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «повторности» и «постепенности».
9. Определите характеристику понятия «Физическая культура», виды физической культуры.
10. Определите классификация методов обучения.
11. Определите и охарактеризуйте понятие «Физическое воспитание», причины возникновения физического воспитания.
12. Охарактеризуйте 1 этап обучения (этап создания предварительного представления о двигательном действии).
13. Определите и дайте характеристику понятия «Физическое развитие, физическое совершенство».
14. Определите и дайте характеристику понятия двигательное умение, характерные признаки двигательного умения.
15. Определите и охарактеризуйте понятие «Спорт», виды и типы спорта.
16. Охарактеризуйте 2 этап обучения двигательному действию (этап начального разучивания двигательного действия).
17. Определите и охарактеризуйте понятие «Система физического воспитания», основы системы физического воспитания.
18. Дайте характеристику 3 этапа обучения двигательному действию (этап углубленного разучивания двигательного действия).
19. Определите и охарактеризуйте понятие «Двигательная активность, гиподинамия, гиперкинезия».
20. Дайте характеристику методов наглядного восприятия.
21. Раскройте значение П. Ф. Лесгафта, его вклад в теорию физического воспитания.
22. Перечислите классификацию физических упражнений.
23. Перечислите программно-нормативные основы системы физического воспитания
24. Дайте определение понятия и характеристику двигательного навыка, характерные признаки двигательного навыка, фазы двигательного навыка.
25. Перечислите материальные и духовные ценности физической культуры.
26. Сформулируйте характеристику методов исследования.

- 27 Перечислите классификацию видов физической культуры.
- 28 Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «системности» и «последовательности».
- 29 Обоснуйте создание ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация).
- 30 Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «сознательности» и «активности».
- 31 Перечислите цели и задачи системы физического воспитания в стране.
- 32 Охарактеризуйте дидактические принципы обучения: принципы «научности» и «индивидуализации».
- 33 Охарактеризуйте основные задачи системы физического воспитания.
- 34 Дайте характеристику практических методов обучения.
- 35 Обоснуйте содержание и структуру физического упражнения.
- 36 Дайте характеристику 4 этапа обучения двигательному действию (этап интегрального обучения двигательному действию).
- 37 Раскройте технику физического упражнения.
- 38 Дайте определение понятия и характеристику двигательного умения высшего порядка.
- 39 Обоснуйте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «наглядности» и «доступности».
- 40 Охарактеризуйте структуру обучения двигательному действию.

Девятый триместр (зачет, ОПК-13, ПК-33)

1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физкультурное образование».
2. Раскройте содержание понятий «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая активность».
3. Проведите сравнительный анализ государственных и самостоятельных форм организации системы физического воспитания населения в стране, их деятельности и решаемых задач.
4. Раскройте содержание понятий «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка».
5. Дайте характеристику системы физического воспитания: цель, задачи, принципы. Перечислите основные направления физического воспитания в РФ.
6. Дайте общую характеристику основных направлений физического воспитания в России.
7. Представьте классификацию физических упражнений (по направленности проявления двигательных качеств, средствам тренировки, исторически сложившимся направлениям их применения в физическом воспитании детей и молодежи и др.). Дайте физиологическую характеристику упражнений различной мощности.
8. Перечислите требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Назовите мероприятия по профилактике травматизма.
9. Охарактеризуйте программно-нормативные основы детско-юношеского спорта. Определите цель, задачи и основное содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы. Дайте характеристику современных программ по видам спорта.
10. Дайте общую характеристику и классификацию физкультурно-спортивных сооружений.
11. Проведите сравнительный анализ методов научных исследований в физической культуре и спорте. Раскройте особенности методов опроса, контрольных испытаний, экспертного оценивания, математической статистики.

12. Дайте характеристику спорта как социального явления: определение, типы и виды спорта, основные функции.
13. Дайте характеристику педагогического и врачебного контроля в спортивной подготовке, перечислите их основные виды.
14. Охарактеризуйте Всероссийский реестр видов спорта, опишите условия его формирования.
15. Проведите сравнительный анализ принципов и методов развития физических качеств. Дайте физиологическую характеристику физических качеств и сенситивных периодов их развития.
16. Дайте общую характеристику средств и методов спортивной тренировки.
17. Дайте характеристику спорта как средства нравственного и эстетического воспитания детей и молодежи.
18. Дайте характеристику соревнований как важнейшего признака спорта: сущность, классификация, особенности организации и проведения.
19. Дайте характеристику Единой всероссийской спортивной классификации.
20. Дайте характеристику Единого календарного плана всероссийских и международных спортивных и физкультурных мероприятий.
21. Раскройте содержание понятия «спортивная форма», опишите закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки спортивной формы в избранном виде спорта.
22. Перечислите гигиенические требования к спортивному снаряжению и оборудованию для занятий физической культурой и спортом.
23. Дайте общую характеристику спортивной ориентации и спортивного отбора (этапы спортивного отбора, методика отбора на всех уровнях).
24. Дайте характеристику спортивной подготовки как многолетнего процесса. Назовите этапы и дайте их характеристику: задачи, содержание, средства.
25. Дайте характеристику процесса спортивной подготовки: определение, характеристика сторон спортивной подготовки, их задачи, средства, особенности организации.
26. Раскройте особенности организации подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования различного типа: детско-юношеская спортивная школа, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства, училище олимпийского резерва.
27. Дайте общую характеристику физической нагрузки и ее компонентов. Раскройте содержание понятий «индивидуализация физической нагрузки», «оптимальная физическая нагрузка». Опишите влияние регулярных физических нагрузок на резервы физиологических функций.
28. Раскройте содержание профиограммы специалиста по физической культуре и спорту. Перечислите основные критерии профессиональной компетентности специалиста по физической культуре и спорту.
29. Раскройте содержание типовых учебных программ подготовки спортсменов по различным видам спорта.
30. Раскройте содержание принципов спортивной тренировки: сознательности и активности, доступности и индивидуализации и опишите особенности их реализации в практике спортивной подготовки.
31. Опишите особенности планирования учебной и воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе, ее программно-нормативное обеспечение.
32. Дайте сравнительную характеристику технологий физкультурно-спортивной деятельности.

33. Дайте общую характеристику двигательных качеств: определение понятия, классификация, компоненты. Проследите связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств. Опишите сущность переноса двигательных качеств.

Двенадцатый триместр (Экзамен ОК-8, ОПК-13, ПК-31, ПК-33)

1. Определите роль и место законодательства по физической культуре и спорту в правовом поле Российской Федерации.

2. Опишите особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту в средней общеобразовательной школе (формы, содержание, особенности работы с детьми разного школьного возраста).

3. Приведите периодизацию спортивной тренировки. Опишите структуру, задачи и содержание тренировки в различные периоды. Раскройте физиологические эффекты тренировочных воздействий.

4. Раскройте содержание принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной физической подготовки (общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки). Дайте физиологическое обоснование цикличности спортивной тренировки.

5. Дайте характеристику физических упражнений как специфического средства физического воспитания: понятие, педагогические и физиологические основы, классификация. Опишите технику выполнения упражнений и критерии ее эффективности. Назовите формы физических упражнений.

6. Раскройте содержание принципов спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, дайте их физиологическое обоснование.

7. Перечислите особенности организации и содержание работы детско-юношеской спортивной школы. Раскройте особенности системы отбора школьников в детско-юношеские спортивные школы (этапы, содержание, тестирование). Охарактеризуйте возрастные особенности специализации в различных видах спорта.

8. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по легкой атлетике в группе начальной специализации с задачами: ознакомить с техникой низкого старта и стартового разбега. Проведите данный фрагмент занятия со студентами.

9. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости в группе начальной подготовки, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Упражнения выполняются на развитие активной и пассивной гибкости. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения. Проведите составленный комплекс упражнений со студентами.

10. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки на развитие выносливости для волейболистов 15-16 лет, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения. Проведите составленный комплекс со студентами.

11. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростных качеств юных баскетболистов. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения. Проведите составленный комплекс упражнений со студентами. Определите ЧСС до выполнения комплекса в покое, во время выполнения комплекса и ЧСС после выполнения комплекса.

12. Составьте комплекс круговой тренировки для развития общей и специальной выносливости лыжников 16-18 лет. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения. Проведите составленный комплекс упражнений со студентами.

13. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки для развития силовых качеств легкоатлетов 13-14 лет. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения. Проведите составленный комплекс со студентами. Определите ЧСС до выполнения комплекса в покое, во время выполнения комплекса и ЧСС после выполнения комплекса.

14. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по легкой атлетике в группе начальной специализации со следующей задачей: обучить технике прыжка в длину с разбега. Проведите данный фрагмент тренировочного занятия со студентами.

15. Составьте комплекс физических упражнений для развития ловкости и координации движения юных спортсменов, охарактеризуйте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения. Проведите комплекс упражнений со студентами. Обозначьте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения.

16. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по лыжным гонкам в группе начальной специализации со следующей задачей: обучить технике скользящему шагу. Проведите данный фрагмент тренировочного занятия со студентами.

17. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по футболу в группе начальной специализации со следующей задачей: совершенствование техники остановки мяча. Проведите данный фрагмент тренировочного занятия со студентами.

18. Составьте фрагмент основной части занятия по волейболу в учебно-тренировочной группе со следующей задачей: совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах. Проведите данный фрагмент со студентами. Обратите внимание на правильный прием мяча руками.

19. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по лыжным гонкам в группе спортивного совершенствования со следующей задачей: совершенствование попеременного двухшажного способа передвижения. Проведите данный фрагмент урока со студентами.

20. Составьте комплекс круговой тренировки для развития скоростных качеств юных спортсменов, охарактеризуйте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения. Проведите комплекс со студентами. Обозначьте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения.

21. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по волейболу в группе спортивного совершенствования со следующей задачей: совершенствование техники выполнения нападающего удара из глубины. Проведите данный фрагмент тренировочного занятия со студентами.

22. Составьте комплекс упражнений на развитие силы легкоатлетов 15-16 лет, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения. Проведите составленный комплекс со студентами.

23. Составьте комплекс упражнений на развитие выносливости юных футболистов, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения. Проведите составленный комплекс со студентами.

24. Составьте фрагмент основной части занятия по лыжным гонкам в учебно-тренировочной группе со следующей задачей: совершенствование техники одновременного одношажного хода. Проведите данный фрагмент тренировочного занятия со студентами.

25. Составьте фрагмент основной части занятия по баскетболу в учебно-тренировочной группе со следующими задачами: совершенствование техники ведения и передачи мяча с сопротивлением защитника. Проведите данный фрагмент тренировочного занятия со студентами по обозначенным задачам.

26. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по волейболу в группе спортивного совершенствования со следующей задачей: совершенствование техники выполнения нападающего удара 1-м темпом. Проведите данный фрагмент тренировочного занятия со студентами.

27. Составьте фрагмент основной части занятия по баскетболу в учебно-тренировочной группе со следующей задачей: совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками от груди в парах. Проведите данный фрагмент со студентами.

28. Раскройте содержание понятия «спортивная форма», опишите закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки спортивной формы в избранном виде спорта.

29. Перечислите гигиенические требования к спортивному снаряжению и оборудованию для занятий физической культурой и спортом.

30. Дайте общую характеристику спортивной ориентации и спортивного отбора (этапы спортивного отбора, методика отбора на всех уровнях).

31. Дайте характеристику спортивной подготовки как многолетнего процесса. Назовите этапы и дайте их характеристику: задачи, содержание, средства.

32. Дайте характеристику процесса спортивной подготовки: определение, характеристика сторон спортивной подготовки, их задачи, средства, особенности организации.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и экзамена.

Экзамен позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная проблемная ситуация, ситуационная задача

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Курсовая работа

При определении уровня достижений студентов по проекту необходимо обращать особое внимание на следующие моменты:

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений;
- соответствие структуры предъявляемым требованиям;
- соответствие содержания теме и структуре работы (проекта);
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использование основной литературы по проблеме;
- теоретическое обоснование актуальности темы и анализ передового опыта работы;

- применение научных методик и передового опыта в своей работе, обобщение собственного опыта, иллюстрируемого различными наглядными материалами, наличие выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.);
- выполнение работы в срок.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2014. - 204 с.
2. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2014. - 204 с.
3. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - 222 с.
4. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. – режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469>
5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - 222 с.
6. Шиндина, И. В. Методика обучения физической культуре [Текст] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, В. В. Акамов, М. Ю. Трескин [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2016. – 144.

Дополнительная литература

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М. : ФиС, 2005. – 191 с.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Голошапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Б. Р. Голошапов – М. : ФиС, 2010. – 123 с.
4. Железняк, Ю. Д. Система физического воспитания : методическая разработка по курсу «Теория и методика физического воспитания» для студентов факультета физической культуры / Железняк Ю. Д. – М. : МПУ, 2013. – 34 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе
2. <http://www.anovikov.ru/artikle/forms.htm> - Формы обучения в современных условиях

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
 - прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура), УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, сетевой фильтр, клавиатура, мышь), проектор Casio

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура,); автоматизированные рабочие места в составе (компьютеры, гарнитуры), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.