

**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

Теория и методика физической культуры

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент Шиндина И. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 24.02.2021 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 30.08.2021 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.12 «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2-3 курсах, во 3-5 семестрах.

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

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

Правовые основы профессиональной деятельности;

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов;

К.М.05.14 Профилактика применения допинга;

К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности.

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

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Теория и методика физической культуры»: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1. Демонстрирует знание документов планирования	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; - документы планирования; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; - оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.
ОПК-1.2. Способен учитывать физиологические характеристики нагрузки занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.3. Анализирует анатомо-морфологических и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1. Разрабатывает формы проведения спортивной ориентации и спортивного отбора в сфере физической культуры и спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику и организацию спортивного отбора и спортивной ориентации в физическом воспитании и спортивной подготовке; - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; - использовать навыки рационального применения учебного и аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
ОПК-2.2. Осуществляет спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	

	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией спортивного отбора различных категорий людей.
<p>ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	
<p>ОПК-6.1. Разрабатывает новые пути физического совершенствования детей и внедрения физического воспитания в широкие слои населения</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры; спортивные достижения и тенденции их развития. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией построения оздоровительной тренировки.
<p>ОПК-6.2 Осуществляет воспитание педагогического мышления и формирование системы специальных знаний и умений для обобщения опыта передовой практики</p>	
<p>ОПК 11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	
<p>ОПК-11.1 Разрабатывает программы педагогических исследований</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности; - разрабатывать программы педагогических исследований. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами исследования в физической культуре и спорте.
<p>ОПК-11.2 Применяет эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности</p>	

ОПК- 14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	
ОПК-14.1 Осуществляет комплексный контроль за тренировочным и образовательным процессом	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять комплексный контроль за тренировочным и образовательным процессом; - определять уровень тренированности занимающихся. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией комплексного контроля за спортивной подготовкой.
ОПК-14.2 Определяет уровень тренированности занимающихся	
ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику подготовки спортсменов; - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией планирования в спорте.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной	

деятельности.	
---------------	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр
		2	3	4	5
Контактная работа (всего)	160	36	36	32	56
Лекции	80	18	18	16	28
Практические занятия	80	18	18	16	28
Курсовая работа (при наличии)		-	-	-	+
Самостоятельная работа (всего)	148	36	18	60	34
Контроль	160	-	18	88	54
Вид промежуточной аттестации: экзамен			+	+	+
Общая трудоемкость	468	72	72	180	144
часы	13	2	2	5	4
зачетные единицы					

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

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

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.

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

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.

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.

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 двигательных способностей.

способностей. Гибкость и методика ее развития. Взаимосвязь физических качеств в двигательной деятельности.

Планирование в области физической культуры и спорта. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Виды, формы планирования, документы. Основные виды педагогического контроля. Учет успеваемости, его виды, документы учета. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Примерный перспективный план работы у спортсменов на год. План-конспект тренировочного занятия. Календарь спортивно-массовых мероприятий. Расписание занятий секций.

Содержание раздела 2 «Теория и методика спорта и спортивной подготовки»

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

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.

Общая характеристика спортивной ориентации. Общая характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Методика отбора на всех уровнях.

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

5.2. Содержание лекций

Раздел 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования (4 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 (6 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. Направленное формирование личности в процессе физической культуры и спорта (4 ч.)

Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Характеристика видов воспитания, принципов, методов и средств воспитательной работы. Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.

Тема 4. Средства и методы физического воспитания (6 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.

Тема 5. Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта (4 ч.)

Сущность и специфика обучения в физическом воспитании и спорте. Особенности обучения двигательным действиям. Реализация принципов обучения в физическом воспитании и спорте. Структура процесса обучения двигательному действию. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.

Тема 6. Теоретико-практические основы развития физических качеств (8 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 двигательно-координационных способностей. Гибкость и методика ее развития. Взаимосвязь физических качеств в двигательной деятельности.

Тема 7. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте (4 ч.)

Характеристика форм физического воспитания. Формы организации занятий в физическом воспитании. Внеклассная работа по физическому воспитанию. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Методика проведения тренировочных занятий. Педагогический анализ тренировочного занятия.

Тема 8. Планирование и контроль в физическом воспитании (6 ч.)

Планирование в области физической культуры и спорта. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Виды, формы планирования, документы. Основные виды педагогического контроля. Учет успеваемости, его виды, документы учета. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Примерный перспективный план работы у спортсменов на год. План-конспект тренировочного занятия. Календарь спортивно-массовых мероприятий. Расписание занятий секций.

Тема 9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (4 ч.)

Периодизация дошкольного возраста. Особенности развития движений дошкольников. Формы организации физического воспитания дошкольников.

Тема 10. Физическое воспитание детей школьного возраста (4 ч.)

Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Тема 11. Физическое воспитание взрослого населения (4 ч.)

Физическое воспитание студенческой молодежи. Организация физического воспитания на разных этапах жизни взрослого населения. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.

Тема 12. Методы исследования в физическом воспитании и спорте (4 ч.)

Методологические основы исследования в методике обучения в физической культуре: объект, предмет, цель, задачи, гипотеза; процессуальная часть исследования. Методы исследования по физическому воспитанию: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, пульсометрия, анкетирование, тестирование, анализ документальных материалов, методы математической статистики.

Раздел 2 Теория и методика спорта и спортивной подготовки

Тема 13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (4 ч.)

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

Тема 14. Системное представление о подготовке спортсменов (6 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 15. Спортивная ориентация и спортивный отбор (6 ч.)

Общая характеристика спортивной ориентации. Общая характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Методика отбора на всех уровнях.

Тема 16. Планирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов (6 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 (6 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 (6 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. Направленное формирование личности (4 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности в процессе физического воспитания.
2. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.

Тема 4. Средства и методы физического воспитания (6 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика средств физического воспитания
2. Физическое упражнение 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 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (4 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.

Тема 6. Общая характеристика физических качеств (6 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.

Тема 7. Методы исследования в физическом воспитании и спорте (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методологические основы исследования в методике обучения в физической культуре.
2. Классификация методов исследования в физическом воспитании и спорте.

Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Обоснуйте физическую культуру, как предмет в общеобразовательной школе (задачи, содержание, структура урока).
2. Назовите формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
3. Раскройте особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
4. Раскройте особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
5. Обоснуйте структуру урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
6. Раскройте внешкольную физическую культуру в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.
7. Перечислите методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
8. Составьте схему педагогического анализа школьного урока физической культуры?

Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании (6 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Назовите сущность и правила планирования физического воспитания.
2. Обоснуйте логику планирования процесса физического воспитания и типы планов.
3. Раскройте программы по физическому воспитанию.
4. Проанализируйте план-график учебно-воспитательного процесса.
5. Расскажите, как составляется рабочий (тематический) план.
6. Расскажите, как составляется план-конспект урока.
7. Назовите, что такое комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
8. Перечислите виды и методы контроля в физическом воспитании.

Тема 10. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику физической культуры в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (периодизация, значение, задачи, особенности развития движений).
2. Назовите основные средства и методы физического воспитания дошкольников?
3. Перечислите формы организации физического воспитания дошкольников
4. Раскройте, методику занятий с дошкольниками?

Тема 11. Физическое воспитание детей школьного возраста (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Обоснуйте методические особенности физического воспитания детей младшегошкольного возраста (значение, задачи).
2. Обоснуйте методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста (значение, задачи).
3. Обоснуйте методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста (значение, задачи, периодизация).
4. Дайте краткую характеристику программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
5. Перечислите формы организации физического воспитания школьников.
4. Дайте характеристику «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».

Тема 12. Физическое воспитание взрослого населения (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Раскройте физическую культуру в системе научной организации труда (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
2. Раскройте физическое воспитание студенческой молодежи (значение, основные формы и их методические особенности).
3. Раскройте физическое воспитание на разных этапах жизни взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
4. Обоснуйте особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.

Раздел 2 Теория и методика спорта и спортивной подготовки

Тема 13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (4 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 14. Системное представление о подготовке спортсменов (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику подготовки спортсмена. Назовите основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
2. Назовите эффекты тренировочных воздействий.
3. Дайте определение понятия «спортивная форма», ее критерии и динамика.
4. Обоснуйте структуру тренировочного занятия.
5. Охарактеризуйте построение тренировки в микроциклах.
6. Проанализируйте мезоциклы спортивной тренировки.
7. Обоснуйте многомесячные циклы спортивной тренировки (полугодичные, годовые и др.).

Тема 15. Спортивная тренировка как многолетний процесс (4 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 16. Спортивная ориентация и спортивный отбор (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте спортивную ориентацию и отбор в спорте.
2. Назовите этапы отбора и дайте их характеристику.

3. Обоснуйте методику отбора на всех уровнях подготовки.

Тема 17. Планирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов (6 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

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-координационными 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

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.

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.

Раздел 2 «Теория и методика спорта и спортивной подготовки»

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.

Вид СРС: выполнение творческого задания

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

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.

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 строгого 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. Профилактически - 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

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-2, ПК-1
2	Коммуникативный модуль	ОПК-6, ПК-1
3	Предметно-методический модуль	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-11,

		ОПК-14, ПК-1.
4	Психолого-педагогический модуль	ОПК-6, ОПК-14.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (неудовлетворительно) Ниже порогового	3 (удовлетворительно) Пороговый	4 (хорошо) Базовый	5 (отлично) Повышенный
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста			
ОПК-1.1. Демонстрирует знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры			
Демонстрирует фрагментарное знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры,	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры	Успешно и систематически демонстрирует знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры
ОПК-1.2. Применяет логические формы и средства физической культуры и спорта			
Фрагментарно применяет формы и средства физической культуры и спорта	В целом успешно, но не систематически применяет формы и средства физической культуры и спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет логические формы и средства физической культуры и спорта	Успешно и систематически применяет логические формы и средства физической культуры и спорта
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий			
ОПК-2.1. Разрабатывает программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации			

Фрагментарно, несистематчно использует программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации	Не достаточно систематичноиспольз ует программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует нормативно-программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации	Успешно использует программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации
ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями			
Фрагментарно проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательным и потребностями	Не достаточно систематичнопроекти рует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательным и потребностями	Успешно проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни			
ОПК-6.1. Демонстрирует знание мотивационно-ценностной ориентации и установок для ведения здорового образа жизни			

Демонстрирует фрагментарное знание мотивационно-ценностной ориентации и установок для ведения здорового образа жизни	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание мотивационно-ценностной ориентации и установок для ведения здорового образа жизни	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание мотивационно-ценностной ориентации и установок для ведения здорового образа жизни	Успешно и систематически демонстрирует знание мотивационно-ценностной ориентации и установок для ведения здорового образа жизни
ОПК-6.2. Разрабатывает программы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности для ведения здорового образа жизни			
Фрагментарно, несистематично использует программы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности для ведения здорового образа жизни	Не достаточно систематично использует программы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности для ведения здорового образа жизни	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует - программы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности для ведения здорового образа жизни	Успешно использует программы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности для ведения здорового образа жизни
ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности			
ОПК-11.1. Проводит научные исследования в сфере физической культуры и спорта			
Фрагментарно применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта	В целом успешно, но не систематически применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта	Успешно и систематически применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта
ОПК-11.2. Демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности			

Демонстрирует фрагментарные эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но не систематически демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности	Успешно и систематически демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности
--	--	---	---

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-14.1. Осуществляет методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-14.2. Осуществляет индивидуально комплексный контроль за физическими нагрузками

		Фрагментарно осуществляет индивидуально комплексный контроль за физическими нагрузками	В целом успешно, но не систематически осуществляет индивидуально комплексный контроль за физическими нагрузками	В целом успешно, но с отдельными пробелами осуществляет индивидуально комплексный контроль за физическими нагрузками	Успешно и систематически осуществляет индивидуально комплексный контроль за физическими нагрузками
--	--	--	---	--	--

ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

ПК-1.1. Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Фрагментарно осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	В целом успешно, но не систематически осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Успешно и систематически осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
ПК-1.2. Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.			
Фрагментарно, не систематично разрабатывает документы планирования и ведет учет и анализ результатов спортивной деятельности	Не достаточно разрабатывает документы планирования и ведет учет и анализ результатов спортивной деятельности	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает документы планирования и ведет учет и анализ результатов спортивной деятельности	Успешно разрабатывает документы планирования и ведет учет и анализ результатов спортивной деятельности
ПК-1.3. Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности			
Фрагментарно прогнозирует индивидуально-дозированные физические нагрузки	В целом успешно, но не систематически прогнозирует индивидуально-дозированные физические нагрузки	В целом успешно, но с отдельными пробелами прогнозирует индивидуально-дозированные физические нагрузки	Успешно и систематически прогнозирует индивидуально-дозированные физические нагрузки

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Экзамен	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

Типовые вопросы к экзамену

Третий семестр (Экзамен, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

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 самодеятельных 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. 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, гиперкнезия».

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.

Четвертый семестр (Экзамен, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

1. Определите понятие и структуру предмета «Теории физической культуры и спорта».

2. Назовите основные средства физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

41. Охарактеризуйте предмет «Теории физической культуры и спорта» и его связь с другими науками.

42. Охарактеризуйте естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания.

43. Обоснуйте предметы изучения и исследования в «Теории физической культуры и спорта».

культуры и спорта».

44. Перечислите основные принципы системы физического воспитания.

45. Проанализируйте источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.

46. Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «повторности» и «постепенности».

47. Определите характеристику понятия «Физическая культура», виды физической культуры.

48. Определите классификация методов обучения.

49. Определите и охарактеризуйте понятие «Физическое воспитание», причины возникновения физического воспитания.

50. Охарактеризуйте 1 этап обучения (этап создания предварительного представления о двигательном действии).

51. Определите и дайте характеристику понятия «Физическое развитие, физическое совершенство».

52. Определите и дайте характеристику понятия двигательное умение, характерные признаки двигательного умения.

53. Определите и охарактеризуйте понятие «Спорт», виды и типы спорта.

54. Охарактеризуйте 2 этап обучения двигательному действию (этап начального разучивания двигательного действия).

55. Определите и охарактеризуйте понятие «Система физического воспитания», основы системы физического воспитания.

56. Дайте характеристику 3 этапа обучения двигательному действию (этап углубленного разучивания двигательного действия).

57. Определите и охарактеризуйте понятие «Двигательная активность, гиподинамия, гиперкинезия».

58. Дайте характеристику методов наглядного восприятия.

59. Раскройте значение П. Ф. Лесгафта, его вклад в теорию физического воспитания.

60. Перечислите классификацию физических упражнений.

61. Перечислите программно-нормативные основы системы физического воспитания

62. Дайте определение понятия и характеристику двигательного навыка, характерные признаки двигательного навыка, фазы двигательного навыка.

63. Перечислите материальные и духовные ценности физической культуры.

64. Сформулируйте характеристику методов исследования.

65. Перечислите классификацию видов физической культуры.

66. Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «системности» и «последовательности».

67. Обоснуйте создание ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация).

68. Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «сознательности» и «активности».

69. Перечислите цели и задачи системы физического воспитания в стране.

70. Охарактеризуйте дидактические принципы обучения: принципы «научности» и «индивидуализации».

71. Охарактеризуйте основные задачи системы физического воспитания.

72. Дайте характеристику практических методов обучения.

73. Обоснуйте содержание и структуру физического упражнения.

74. Дайте характеристику 4 этапа обучения двигательному действию (этап интегрального обучения двигательному действию).

75. Раскройте технику физического упражнения.

76. Дайте определение понятия и характеристику двигательного умения высшего

порядка.

77. Обоснуйте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «наглядности» и «доступности»

78. Охарактеризуйте структуру обучения двигательному действию.

Пятый семестр (Экзамен, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

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 самодеятельных 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.

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

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

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

37. 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.

38. 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.

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

40. 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.

41. 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

50. 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.

51. 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.

52. 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.

53. 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.

54. 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.

55. 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.

56. 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.

57. 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.

58. 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.

59. 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.

60. 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.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме 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.

Собеседование (устный ответ) на экзамене

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

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.

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 : 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. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 479 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.
Дополнительная литература

1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Ю. Ю. Курамшин и В. П. Попов. - С.-Пб., 2009. - 372 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 543 с.

3. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Я. Н. Гулько, С. Н. Зувев и др. - М.: Изд-во АСВ, 2010. - 430 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

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.
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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

(обновление выполняется еженедельно)

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 учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 302.

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура), УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) № 202.

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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.