

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ

проректор по образовательной и
международной деятельности

_____ С.П. Волохов

ПРЕДМЕТНО- МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Теория и методика физического воспитания
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план zФК44.03.01-2022.plx
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	288
в том числе:	
аудиторные занятия	22
самостоятельная работа	240
часов на контроль	22

Виды контроля на курсах:
экзамены 1, 2
зачеты 2

Программу составил(и):

кпн, Доц., Шеенко Евгений Иванович _____

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физического воспитания

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.04.2022, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ физического воспитания

Протокол № 7 от 14.03.2022 г.

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Баянкин Олег Васильевич

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
Вид занятий	уп	рп	уп	рп		
Лекции	4	4	6	6	10	10
Практические	4	4	8	8	12	12
КСР	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	8	8	14	14	22	22
Контактная работа	10	10	16	16	26	26
Сам. работа	89	89	151	151	240	240
Часы на контроль	9	9	13	13	22	22
Итого	108	108	180	180	288	288

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
1.2.2	- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний теории;
1.2.3	- обеспечить усвоение студентами об основных закономерностях, принципах, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
1.2.4	- сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе;
1.2.5	- ознакомить с программно– нормативными основами системы физической культуры;
1.2.6	- показать возможности физической культуры, спорта;
1.2.7	- обеспечить усвоение студентами истории становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «Физическая культура»;
1.2.8	- обеспечить усвоение студентами понятийный аппарат теории физической культуры и спорта;
1.2.9	- обеспечить усвоение студентами методологии обобщающих теоретических исследований по проблемам физической культуры и спорта;
1.2.10	- обеспечить усвоение студентами научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания;
1.2.11	- обеспечить усвоение студентами систематики средств, методов и форм физического воспитания;
1.2.12	- обеспечить усвоение студентами теории и технологии обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивида;
1.2.13	- сформировать у студентов методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся;
1.2.14	- обеспечить усвоение студентами тенденции развития спорта, направления спортивного движения и система подготовки спортсмена;
1.2.15	- обеспечить усвоение студентами физкультурно-кондиционной тренировки и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях;
1.2.16	- обеспечить усвоение студентами сути и научно-методических предпосылок профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Адаптивная физическая культура
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.2.4	Гимнастика с методикой преподавания
2.2.5	История физической культуры и спорта
2.2.6	Легкая атлетика с методикой преподавания
2.2.7	Общая физическая подготовка
2.2.8	Оздоровительная физическая подготовка
2.2.9	Педагогика
2.2.10	Психология
2.2.11	Русский язык и культура речи
2.2.12	Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания
2.2.13	Технологии цифрового образования
2.2.14	Физическая культура и спорт
2.2.15	Введение в теорию межкультурной коммуникации

2.2.16	Лыжная подготовка с методикой преподавания
2.2.17	Методика преподавания предмета "Физическая культура"
2.2.18	Основы вожатской деятельности
2.2.19	Основы документоведения в образовании
2.2.20	Основы медицинских знаний
2.2.21	Производственная практика: педагогическая вожатская практика
2.2.22	Профессиональная (педагогическая) этика
2.2.23	Психология воспитательных практик
2.2.24	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика (психолого-педагогическая)
2.2.25	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.2.26	Аэробная и атлетическая гимнастика с методикой преподавания
2.2.27	Врачебный контроль в спорте
2.2.28	Единоборства с методикой преподавания
2.2.29	Здоровьесбережение на уроках физической культуры
2.2.30	Коррекция отклонений здоровья средствами физической культуры
2.2.31	Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями
2.2.32	Общественное наблюдение за проведением государственной итоговой аттестации
2.2.33	Основы государственной политики в сфере межнациональных и межконфессиональных отношений
2.2.34	Производственная практика: педагогическая практика
2.2.35	Технология и организация воспитательных практик (классное руководство)
2.2.36	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.37	Учебная практика: технологическая практика (проектно-технологическая практика) по использованию информационно-коммуникационных технологий
2.2.38	Физкультурно-спортивные сооружения
2.2.39	Финансово-экономические основы профессиональной деятельности
2.2.40	Менеджмент и экономика в физической культуре и спорте
2.2.41	Методы исследовательской и проектной деятельности
2.2.42	Методы математической обработки данных
2.2.43	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности и антикоррупционное поведение
2.2.44	Организационно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.45	Плавание с методикой преподавания
2.2.46	Производственная практика: педагогическая практика (классное руководство)
2.2.47	Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.2.48	Учебная практика: ознакомительная практика (организация спортивных соревнований)
2.2.49	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1.1:	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
ПК-1.2:	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
ПК-1.3:	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
ОПК-8.2:	Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
3.1.2	учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

3.1.3	теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
3.1.4	структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
3.1.5	отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
3.1.6	различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
3.2	Уметь:
3.2.1	осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
3.2.2	проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса. осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
3.2.3	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
3.2.4	разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
3.3	Владеть:
3.3.1	
3.3.2	в осуществлении педагогической деятельности на основе специальных научных знаний
3.3.3	в проектировании и осуществлении учебно-воспитательного процесса с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.
3.3.4	в осваивании и использовании теоретических знаний и практических умений и навыков в предметной области при решении профессиональных задач
3.3.5	в осуществлении отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
3.3.6	в разработке различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература
	Раздел 1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта				
1.1	Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. /Лек/	1	2	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1 Э2
1.2	Соревновательная деятельность и ее структура. /Лек/	1	2	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.3	Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов /Лек/	2	6	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.4	Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Ср/	2	40	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.5	Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности. /Ср/	2	40	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.6	Стандарты профессионального физкультурного образования. /Пр/	1	2	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.7	Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно- рекреационное; общеподготовительное; спор-тивное и профессионально-прикладное. /Пр/	1	2	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2

1.8	Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительное- рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. /Пр/	2	4	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.9	Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики. /Пр/	2	4	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.10	Формирование профессионализма специалистов по физическому воспитанию Сущность профессионализма. /Ср/	1	20	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.11	Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту (педагогов, преподавателей, тренеров); физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. /Ср/	1	20	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.12	Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовки спортсменов /Ср/	1	49	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.13	Роль тренировки в подготовке спортсменов. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. /Ср/	2	40	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.14	/Экзамен/	2	13	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.15	Структура подготовки спортсменов. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. /Ср/	2	31	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2
1.16	/Экзамен/	1	9	ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Э1 Э2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.2: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Знать:

педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.
теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

Уметь:

осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса. осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

Владеть:

в осуществлении педагогической деятельности на основе специальных научных знаний
в проектировании и осуществлении учебно-воспитательного процесса с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.
в осваивании и использовании теоретических знаний и практических умений и навыков в предметной области при решении профессиональных задач
в осуществлении отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
в разработке различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.2: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

Лекционные занятия	Вопросы для самостоятельной работы	15 балл.	
Семинарские занятия	Вопросы для устного опроса	Тестовые задания	Тематика докладов, сообщений 60 балл
Рубежный контроль (контрольная работа)	Задания для контрольной работы	10 балл	
Презентация доклада	Тематика докладов, сообщений	5 балл	
Экзамен	Вопросы к экзамену	10 балл	

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы для устного опроса (в рамках семинарского занятия)

1. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта.
2. Цель и задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. Средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.
4. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
5. Характеристика нагрузки и способы ее регламентации.
6. Классификация методов обучения.
7. Принципы обучения в физическом воспитании.
8. Методы исследования в теории физического воспитания.
9. Предмет обучения в физическом воспитании.
10. Понятия: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка.
11. Структура обучения двигательным действиям, ее физиологическое обоснование (этапы обучения на примере конкретного двигательного действия).
12. Характеристика физических качеств: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.
13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Цель, задачи, формы организации.
14. Особенности методики занятий с дошкольниками.
15. Физическое воспитание детей школьного возраста. Цель, задачи, формы организации.
16. Характеристика программ по физической культуре в школе.
17. Решение образовательных задач в процессе физического воспитания школьников.

18. Планирование процесса физического воспитания в школе. Документы планирования.
19. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
20. Методика проведения уроков физической культуры в 1—4 (5—9, 10—11) классах (задачи, организация, особенности применения средств, принципов, методов).
21. Урок, как основная форма физического воспитания в школе, структура и типы уроков.

3.2. Вопросы к зачету

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Физическое воспитание как система, ее структура.
4. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.
5. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
6. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
7. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
8. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
9. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
10. Структура обучения двигательному действию.
11. Характеристика средств физического воспитания.
12. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).
13. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
14. Характеристика форм физического воспитания.
15. Методы исследования в физическом воспитании (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование).
16. Функции современного спорта.
17. Типы спорта, сложившиеся в мире.
18. Виды спорта, отличительные признаки.
19. Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы).
20. Структура системы подготовки спортсменов.
21. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).
22. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
23. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
24. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
25. Комплексный контроль в процессе тренировки.
26. Система непрерывного профессионально-физкультурного образования.
27. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
28. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
29. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
30. Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
31. Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
32. Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
33. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
34. Классификация уроков физической культуры.
35. Урок физической культуры — основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
36. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
37. Формы организации физического воспитания в школе.
38. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
39. Формы физического воспитания в семье.
40. Характеристика программ физического воспитания учащихся 1—11 классов общеобразовательной школы.
41. Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.
42. Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).
43. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
44. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
45. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
46. Методика уроков физической культуры в I—IV классах.
47. Методика уроков физической культуры в V—VIII классах.
48. Методика уроков физической культуры в IX—XI классах.
49. Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).
50. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, средства, методы, формы).
51. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
52. Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах (задачи, средства,

методы, формы).

53. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
54. Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).
55. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
56. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
57. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
58. Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.
59. Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
60. Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).
61. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в условиях общеобразовательной школы.
62. Цель, субъект, объект управления физической культурой и спортом (в РФ).
63. Структура органов управления физической культурой и спортом в РФ.
64. Финансирование физической культуры и спорта.
65. Функции и методы управления физической культурой и спортом.
66. Основные документы управленческой деятельности учителя физической культуры (положение о соревнованиях, смета, заявка на соревнование и др.).
67. Закон РФ о физической культуре и спорте (краткая характеристика основных положений)
68. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
69. Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (упражнения по выбору).
70. Использование физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств школьников.
71. Представить схему научного исследования.
72. Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (по выбору студента).
73. Тесты для определения уровня физической подготовленности школьников, методика их применения.
74. Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательному действию.
75. Реализация принципов физического воспитания на уроках физической культуры.
76. Реализация задач физического воспитания на уроках физической культуры.
77. Составить комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста.
78. Характеристика нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп населения.

3.3. Примерные тесты * (полный банк тестов находится на кафедре)

1. Какие разновидности метода стандартного упражнения принято выделять в теории физического воспитания?
О – метод непрерывного и метод интервального (прерывистого) упражнения;
С – метод повторного и метод переменного упражнения.
2. Какие разновидности метода непрерывного упражнения принято выделять в теории физического воспитания?
О – по типу круговой тренировки при прохождении станций;
Т – метод равномерного и стандартно-поточного упражнения.
3. Охарактеризуйте уровень интенсивности при использовании метода непрерывного упражнения.
С – высокая интенсивность при пульсе 160-170 уд/мин;
Т – умеренная интенсивность при пульсе 140-150 уд/мин.
4. Правоммерно ли относить метод стандартного интервального упражнения к группе методов стандартного упражнения?
У – да;
Т – нет.
5. Какая из ниже приведенных характеристик метода стандартного интервального упражнения является верной?
К – нагрузка не изменяется, а длительность отдыха меняется:
($100+t+100+t+100+t$);
О – длительность отдыха остаётся стандартной, а нагрузка меняется:
($40+t+60+t+100+t$).
6. Какой компонент традиционно характеризует метод переменного упражнения?
Т – смена вида движения, деятельности;
С – смена режима интенсивности.
7. Какие разновидности метода переменного-непрерывного упражнения принято выделять в теории физического воспитания?

Т – метод переменного-равномерного и переменного-стандартного упражнения;

Н – метод переменного упражнения в циклических видах и метод переменного-поточного упражнения в ациклических видах упражнений.

8. Правоммерно ли называть ниже приведённую схему методом переменного-непрерывного упражнения?

б м б м б м

(100+300+100+300+200+400)

И – да;

О – нет.

9. Какие разновидности метода переменного-интервального упражнения принято выделять в теории физического воспитания?

С – методы прогрессирующего, варьирующего, нисходящего упражнения;

О – методы поточного, кругового, группового упражнения.

10. Дайте название ниже приведённой схеме метода упражнений:

(40+t+60+t+80).

У – метод переменного-интервального прогрессирующего упражнения;

Т – метод переменного-интервального варьирующего упражнения.

3.4. Задание для выполнения доклада

Выполнение доклада по данной дисциплине является формой рубежного контроля и направлено на формирования:

- умение работать с исследовательской литературой;
- знаний по выбранной для изучения проблематике;
- навыков владения методами педагогического исследования;
- аналитического подхода при обработке различных материалов;
- умения логически выстраивать материал в содержательной части работы;
- умения грамотно оформлять результаты самостоятельной работы.

Выбор темы для написания доклада осуществляется самостоятельно в рамках тематики, представленной в перечне вопросов к экзамену, и согласовывается с преподавателем.

Предъявляемые для написания работы требования включают следующие положения:

- содержание работы должно соответствовать выбранной теме;
- структура работы определяется планом, представленным: введением (актуализируется выбранная проблематика, ставятся задачи ее изучения), основной частью (по пунктам «1», «2» и т.д. разворачивается логически выверенный материал, ранжированный по тем или иным аспектам проблемы), заключением (делаются общие по работе выводы), списком использованных источников и литературы;
- требования к оформлению.

Работа выполняется компьютерным набором на одной стороне листа формата А4. Минимальная высота шрифта 1,8 мм (преимущественно используется шрифт TimesNewRoman). Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Отступ абзаца — 1,25 мм.

Титульный лист включает название темы, автора и руководителя работы, название учреждения и структурного подразделения, где она выполнялась. После титульного листа помещается план, в котором обозначены разделы работы, с указанием страниц, с которых они начинаются. Если в тексте работы встречается цитирование, апеллирование к авторским позициям и частным фактам, то следует использовать ссылки (внутритекстовые, подстрочные, затекстовые).

Библиографический список составляется по алфавитному принципу с указанием места и года издания. Все страницы работы нумеруются по порядку от титульного листа (на нем цифра «1» не ставится).

Язык работы должен быть максимально точным, лишенным эмоциональных средств выражения, исключается использование местоимения первого лица единственного числа; оптимальный объем работы – 13-15 страниц – обусловлен возможностью раскрытия темы.

В рамках тематики выполненной работы состоится собеседование с преподавателем. Также работа может быть представлена в виде доклада на семинарском занятии.

3.5. Контрольные задания

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1 - физической культурой;
- 2 - физической подготовкой;
- 3 - физическим воспитанием;
- 4 - физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1 - физическое развитие индивидуума;
- 2 - физическое воспитание;
- 3 - физическая подготовленность;
- 4 - физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1 - спортивной тренировкой;
- 2 - специальной физической подготовкой;
- 3 - физическим совершенством;
- 4 - профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1 - физическая подготовка;
- 2 - физическое совершенство;
- 3 - физическая культура;
- 4 - физическое состояние.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

3.6. Задания для самостоятельной работы

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической
	Физическое воспитание	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством

подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Воспитание физических качеств морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическая подготовка также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

Физическое развитие передачи специальных физкультурных знаний.

Физическое совершенство движениями.

Спорт 6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

2. Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.

3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

4. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

- 1) спортивная тренировка — это ...
- 2) тренированность — это ...
- 3) спортивная подготовка — это ...
- 4) подготовленность — это ...
- 5) спортивная форма — это ...

5. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревновательные упражнения	1.

2.

3.

2. Специально подготовительные упражнения Подводящие

1.

2.

3.

Развивающие

1.

2.

3.

3. Общеподготовительные упражнения 1.

2.

3.

3.7. Задания с проблемными ситуациями

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

Задание. Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся; 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений?

Проблемная ситуация № 3 (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание: 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения

показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Проблемная ситуация № 4 (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительно повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

СЕМЕСТР 2

3.1. Вопросы для устного опроса (в рамках семинарского занятия)

1. Методический анализ урока физической культуры в школе.
2. Учет успеваемости по физической культуре в школе.
3. Воспитательная работа на уроках физической культуры.
4. Спортивные соревнования и праздники в школе.
5. Работа по физическому воспитанию в местах летнего отдыха детей.
6. Физическое воспитание студенческой молодежи.
7. Физическое воспитание взрослого населения в основной период трудовой деятельности.
8. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
9. Спорт в современном обществе.
10. Функции современного спорта, их краткая характеристика.
11. Соревнование — важнейший признак спорта, классификация соревнований.
12. Типы спорта, их краткая характеристика.
13. Этапы многолетней подготовки спортсмена.
14. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена. Факторы, определяющие ее эффективность.
15. Принципы спортивной тренировки.
16. Разделы спортивной тренировки: техническая, психическая, теоретическая, тактическая, физическая.
17. Средства и методы спортивной тренировки.
18. Общая характеристика «спортивной ориентации» и «спортивного отбора».
19. Основные понятия управления физической культурой и спортом.
20. Функции и организационная структура управления физической культурой и спортом.
21. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.

3.2. Вопросы к экзамену

1. Цели и задачи системы физического воспитания в Российской Федерации.
2. Характеристика средств физического воспитания.
3. Характеристика основных физических качеств человека.
4. Основные понятия дидактики в физической культуре.
5. Образовательные задачи физического воспитания.
6. Воспитательные задачи физического воспитания.
7. Оздоровительные задачи физического воспитания.
8. Принципы обучения в физическом воспитании.
9. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
10. Принцип наглядности в физическом воспитании.
11. Принцип систематичности в физическом воспитании.
12. Принцип последовательности в физическом воспитании.
13. Принцип постепенности в физическом воспитании.
14. Принцип прочности в физическом воспитании.
15. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
16. Принцип непрерывности в физическом воспитании.
17. Принцип систематического чередования нагрузок и отдыха.
18. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
19. Принцип циклического построения занятий в физической культуре.
20. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
21. Общепедагогические методы физического воспитания.
22. Специфические методы физического воспитания.
23. Словесные методы физического воспитания.
24. Методы наглядного воздействия в физическом воспитании.
25. Методы строго-регламентированного упражнения.
26. Методы обучения двигательным умениям и навыкам.

27. Методы воспитания физических качеств.
28. Игровой метод в физическом воспитании.
29. Соревновательный метод в физическом воспитании.
30. Последовательность овладения двигательным действием в физическом воспитании.
31. Двигательное умение в физическом воспитании: определение понятия, характерные признаки.
32. Двигательный навык в физическом воспитании: определение понятия, характерные признаки.
33. Законы формирования навыка в физическом воспитании.
34. Этапы процесса обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
35. Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
36. Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
37. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия в физическом воспитании.
38. Объективные и субъективные причины формирования неправильных двигательных действий и способы исправления ошибок.
39. Цель, задачи и формы организации физического воспитания в школе.
40. Урок физической культуры как основная форма учебной работы.
41. Планирование учебной работы по физической культуре в школе.
42. Структура плана-конспекта урока по физической культуре.
43. Значение и задачи физического воспитания в вузе.
44. Содержание программы физического воспитания студентов.
45. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
46. Методические основы физического воспитания в вузе.
47. Особенности методики занятий физическим воспитанием со студентами вузов различных учебных отделений.
48. Направление физического воспитания студентов вузов в основном учебном отделении.
49. Направление физического воспитания студентов вузов в специальном учебном отделении.
50. Направление физического воспитания студентов вузов в спортивном учебном отделении.
51. Характеристика групп студентов специального учебного отделения.
52. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.
53. Физическое воспитание населения в основной период трудовой деятельности.
54. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
55. Формы наглядности в физическом воспитании.

3.3. Примерные тесты * (полный банк тестов находится на кафедре)

1. Дайте название ниже приведённой схеме метода упражнений:

(80+t+60+t+40+t+80).

А – метод переменного интервального варьирующего упражнения;

У – метод переменного интервального нисходящего упражнения.

2. Охарактеризуйте паузу отдыха при использовании метода переменного интервального нисходящего упражнения:

О – интервалы отдыха остаются строго лимитированными, жёсткими;

Т – интервалы отдыха меняются, а их длительность определяется самочувствием.

3. Какой из ниже приведённых признаков точно характеризует метод круговой тренировки?

Т – воздействие на различные мышечные группы;

О – равномерное увеличение нагрузки от станции к станции.

4. Какое количество станций принято рекомендовать при использовании метода круговой тренировки?

О – 4-6;

К – это определяет тренер;

Т – 8-10.

5. Какая из геометрических форм должна быть соблюдена при расположении станций в методе круговой тренировки?

Т – станции обязательно располагаются по кругу;

О – станции обязательно располагаются линейно;

У – станции могут располагаться произвольно.

6. Нужно ли проведение максимального теста (МТ) на каждой станции при использовании метода круговой тренировки?

К – да, без этого невозможно спланировать нагрузку;

У – нет, нагрузка планируется произвольно тренером;

Т – да МТ планируется в конце упражнения на каждой станции.

7. Что обеспечивает игровой метод тренировки?

С – эмоциональность и переносимость нагрузки;

О – возможность планирования нагрузки;

У – равномерное распределение нагрузки среди играющих.

8. Выберите наиболее полный вариант, обеспечивающий вариативность нагрузки при игровом методе тренировки.

Т – изменение количества игроков и правил;

К – изменение величины площадки и веса снарядов;

М – всё выше перечисленное.

9. При воспитании какого из перечисленных качеств наиболее целесообразно применение соревновательного метода?

К – при воспитании силовых способностей;

У – при воспитании скоростных качеств;

О – при воспитании способности проявлять гибкость.

10. В чём заключается главное предназначение соревновательного метода в процессе тренировки?

К – он позволяет контролировать уровень подготовленности спортсмена;

Т – он позволяет воспитывать волевые качества спортсмена;

О – он позволяет тренеру адекватно планировать тренировочную нагрузку.

3.4 Задание для выполнения доклада

Выполнение доклада по данной дисциплине является формой рубежного контроля и направлено на формирования:

- умение работать с исследовательской литературой;
- знаний по выбранной для изучения проблематике;
- навыков владения методами педагогического исследования;
- аналитического подхода при обработке различных материалов;
- умения логически выстраивать материал в содержательной части работы;
- умения грамотно оформлять результаты самостоятельной работы.

Выбор темы для написания доклада осуществляется самостоятельно в рамках тематики, представленной в перечне вопросов к экзамену, и согласовывается с преподавателем.

Предъявляемые для написания работы требования включают следующие положения:

- содержание работы должно соответствовать выбранной теме;
- структура работы определяется планом, представленным: введением (актуализируется выбранная проблематика, ставятся задачи ее изучения), основной частью (по пунктам «1», «2» и т.д. разворачивается логически выверенный материал, ранжированный по тем или иным аспектам проблемы), заключением (делаются общие по работе выводы), списком использованных источников и литературы;
- требования к оформлению.

Работа выполняется компьютерным набором на одной стороне листа формата А4. Минимальная высота шрифта 1,8 мм (преимущественно используется шрифт TimesNewRoman). Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Отступ абзаца — 1,25 мм.

Титульный лист включает название темы, автора и руководителя работы, название учреждения и структурного подразделения, где она выполнялась. После титульного листа помещается план, в котором обозначены разделы работы, с указанием страниц, с которых они начинаются. Если в тексте работы встречается цитирование, апеллирование к авторским позициям и частным фактам, то следует использовать ссылки (внутритекстовые, подстрочные, затекстовые).

Библиографический список составляется по алфавитному принципу с указанием места и года издания. Все страницы работы нумеруются по порядку от титульного листа (на нем цифра «1» не ставится).

Язык работы должен быть максимально точным, лишенным эмоциональных средств выражения, исключается использование местоимения первого лица единственного числа; оптимальный объем работы – 13-15 страниц – обусловлен возможностью раскрытия темы.

В рамках тематики выполненной работы состоится собеседование с преподавателем. Также работа может быть представлена в виде доклада на семинарском занятии.

3.5. Контрольные задания

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1 - показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2 - показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3 - уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4 - уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1 - результаты научных исследований;
- 2 - прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3 - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 3 - желание заниматься физическими упражнениями.

3. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства

служат:

- 1 - показатели телосложения;
- 2 - показатели здоровья;
- 3 - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4 - нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3
Номер ответа			

3.6. Задания для самостоятельной работы

1. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревновательные упражнения	1.

2.

3.

2.	Специально подготовительные упражнения	Подводящие
	1.	

2.

3.

Развивающие

1.

2.

3.

3.	Общеподготовительные упражнения	1.
----	---------------------------------	----

2.

3.

2. Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортивной тренировке».

Словесные методы Наглядные методы

3. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств
---	---

4. При использовании в спортивной тренировке соревновательного метода различные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения условий соревнований и запишите их в таблицу.

Примеры усложнения условий соревнований

- 1) 1)
- 2) 2)
- 3) 3)
- 4) 4)

Примеры облегчения условий соревнований

5. Впишите в таблицу принципы спортивной тренировки и дайте им краткую характеристику.

№ п/п Принципы спортивной тренировки Краткая характеристика принципов спортивной тренировки

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

3.7. Задания с проблемными ситуациями

Проблемная ситуация № 1 (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.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания быстроты). Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

Проблемная ситуация № 3 Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция — стремление превзойти в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание СО₂ в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

Задание. 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.

Проблемная ситуация № 4. В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.2: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

Неудовл.: не достигнут

Удовл. Пороговый уровень: Знает содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий знает не в полном объеме, допускает ошибки при систематизации материала. В области планирования содержания тренировочных занятий не знает, не ориентируется на общие положения теории и методики физической культуры и спорта, а также требований федеральных стандартов и программ. Не знает специальные научные знания в физкультурно-спортивной и педагогической деятельности. Не умеет осуществлять методическое обеспечение и кон-троль тренировочного и образовательного процесса. Не готов давать гражданскую оценку, определять средства, методы и формы проведения за-нятий с учетом психологических, анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Умеет частично устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Частично анализировать состояние здоровья, уровень подготовленности занимающихся, исходя из педагогических, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений. Умеет частично осуществлять анализ и подпор новейших методик тренировочных занятий. Новейшие методики управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью знает частично. Владеет частично навыками реализации комплексной подготовки занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по видам спорта. Навыки организации учебно-методического обеспечения программ по спортивной подготовке занимающихся отсутствуют. Не готов осуществлять коррекцию тренировочного, образовательного и методического процессов. Не владеет навыками организации просмотра занимающихся с целью оценки физических качеств и уровня освоения основ техники по видам спорта. Владеет частично навыками построения тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла. Не умеет разрабатывать методические и учебные материалы, к составлению планов тренировочного процесса в соответствии с задачами и этапами спортивной подготовки, к моделированию оптимальной тренировочной нагрузки. Не готов контролировать исполнения планов тренировочных заданий и восстановительных мероприятий, в том числе применять модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса. Навыки реализации системы комплексных мер по отбору и оценке перспективности в достижении спортивных результатов на различных этапах совершенствования спортивного мастерства отсутствуют. Частично владеет навыками планирования, учета, анализа и коррекции результатов учебно-тренировочной и спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Хорошо. Базовый уровень: В целом знает содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий знает, но имеются отдельные пробелы в систематизации материала и трактовке отдельных понятий. В области планирования содержания тренировочных занятий знает, ориентируется на общие положения теории и методики физической культуры и спорта, а также требований федеральных стандартов и программ. Знает специальные научные знания в физкультурно-спортивной и педагогической деятельности. Умеет осуществлять методическое обеспечение и кон-троль тренировочного и образовательного процесса. Готов давать гражданскую оценку, определять средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических, анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Умеет устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Анализирует состояние здоровья, уровень подготовленности занимающихся, исходя из педагогических, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений. Умеет осуществлять анализ и подпор новейших методик тренировочных занятий. Новейшие методики управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью знает.. Владеет навыками реализации комплексной подготовки занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по видам спорта. Навыки организации учебно-методического обеспечения программ по спортивной подготовке занимающихся присутствуют. Готов осуществлять коррекцию тренировочного, образовательного и методического процессов. Владеет навыками организации просмотра занимающихся с целью оценки физических качеств и уровня освоения основ техники по видам спорта. Владеет навыками построения тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла. Умеет разрабатывать методические и учебные материалы, к составлению планов тренировочного процесса в соответствии с задачами и этапами спортивной подготовки, к моделированию оптимальной тренировочной нагрузки. Готов контролировать исполнения планов тренировочных заданий и восстановительных мероприятий, в том числе применять модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса. Навыки реализации

системы комплексных мер по отбору и оценке перспективности в достижении спортивных результатов на различных этапах совершенствования спортивного мастерства имеются. Владеет навыками планирования, учета, анализа и коррекции результатов учебно-тренировочной и спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Отлично. Высокий уровень: Знает содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий знает. В области планирования содержания тренировочных занятий знает, ориентируется на общие положения теории и методики физической культуры и спорта, а также требований федеральных стандартов и программ. Знает специальные научные знания в физкультурно-спортивной и педагогической деятельности. Умеет осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. Готов давать гражданскую оценку, определять средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических, анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Умеет устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Анализирует состояние здоровья, уровень подготовленности занимающихся, исходя из педагогических, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений. Умеет осуществлять анализ и подпор новейших методик тренировочных занятий. Новейшие методики управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью знает. Владеет навыками реализации комплексной подготовки занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по видам спорта. Навыки организации учебно-методического обеспечения программ по спортивной подготовке занимающихся присутствуют. Готов осуществлять коррекцию тренировочного, образовательного и методического процессов. Владеет навыками организации просмотра занимающихся с целью оценки физических качеств и уровня освоения основ техники по видам спорта. Владеет навыками построения тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла. Умеет разрабатывать методические и учебные материалы, к составлению планов тренировочного процесса в соответствии с задачами и этапами спортивной подготовки, к моделированию оптимальной тренировочной нагрузки. Готов контролировать исполнения планов тренировочных заданий и восстановительных мероприятий, в том числе применять модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса. Навыки реализации системы комплексных мер по отбору и оценке перспективности в достижении спортивных результатов на различных этапах совершенствования спортивного мастерства имеются. Владеет навыками планирования, учета, анализа и коррекции результатов учебно-тренировочной и спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	М. П. Мухина	Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие — Омск : СибГУФК, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/64970.html	9999
Л1.2	А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванов, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова ; Московский педагогический государственный университет	Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие — Москва : МПГУ, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/94698.html	9999
Л1.3	Л. П. Матвеев	Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля — Москва : Спорт, 2021 — URL: http://www.iprbookshop.ru/104667.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	под ред. Ю. Ф. Курамшина	Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов — М. : Советский спорт, 2007	196
Л2.2		Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал — Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 1973- — URL: http://www.teoriya.ru	1

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.3		Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма — М. : Теория и практика физической культуры, 2004- — URL: http://www.teoriya.ru	1
Л2.4		Физическая культура в школе: научно-методический журнал — Москва : Школьная Пресса, 1969- — URL: http://www.schoolpress.ru	1
Л2.5	О. П. Кокоулина	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие — Москва : Евразийский открытый институт, 2011 — URL: http://www.iprbookshop.ru/11049	9999
Л2.6	М. П. Асташина	Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие — Омск : СибГУФК, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/65008.html	9999
Л2.7	Т. Ю. Карась	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html	9999
Л2.8	сост. С. Ю. Махов	Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/95431.html	9999

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	
Э2	

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Операционная система семейства Linux
6.3.1.6	Интернет браузер
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.8	Медиа проигрыватель
6.3.1.9	Программа 7zip
6.3.1.10	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
6.3.1.11	Редактор изображений Gimp
6.3.1.12	Редактор изображений Inkscape
6.3.1.13	CorelDraw Graphics Suite X4
6.3.1.14	Labview education edition
6.3.1.15	ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина
6.3.2.2	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань
6.3.2.3	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.4	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.6	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека

6.3.2.7	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.8	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.9	Гарант: информационное-правовое обеспечение

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием ви-деопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информа-ционно-образовательную среду Университета.
7.2	2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	3. Аудио, -видеоаппаратура.
7.4	4. Учебно-наглядные пособия.
7.5	5. Учебники, учебные пособия.
7.6	6. Периодическая и научная литература.
7.7	7. Наглядные пособия (таблицы, схемы)
7.8	8. Карточки раздаточного материала.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятель-ной работы студентов. На лекциях студенты получают наиболее важные теоретические знания определённой темы, затруднительные для самостоятельного изучения. В конце каждой лекции называются литературные источники, которые позволят подготовиться к семинарским занятиям. Сообщается тема следующей лекции, задаются вопросы препода-вателям по темам дисциплины.

Для эффективного овладения курсом " Теория и методика физической культуры и спорта" предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по пробле-мам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале "Физическая культура в школе" публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.
 2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навы-ками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.
 3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).
 4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.
 5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических яв-лений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образова-ния.
 6. Сравнивайте подходы разных авторов к раскрытию существенных свойств изу-чаемых педагогических явлений и процессов.
 7. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогически-ми фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.
 8. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.
 9. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, си-стематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.
- При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и допол-нительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветству-ется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полу-ченных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.
- В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые ин-формационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интер-нет.
- Целями самостоятельной работы студента является:
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
 - углубление и расширение теоретических знаний;
 - формирование умения использовать справочную литературу;
 - формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, са-мосовершенствованию и самореализации;
 - развитие исследовательских умений.
- Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в со-ответствии с технологической картой

дисциплины и может содержать в себе следующие задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к зачету;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для подготовки доклада или сообщения:

1. выбрать из списка заданий для самостоятельной работы интересующую тему;
2. используя предметный каталог библиотеки, подобрать необходимую литературу по данной теме;
3. подготовить текст сообщения (не более 1,5-3 страниц машинописного или рукописного текста);
4. доложить на практическом занятии.

Для подготовки к зачету и экзамену:

1. Ознакомиться с перечнем экзаменационных вопросов.
2. Прочитать записи лекций.
3. Прочитать конспекты семинарских занятий.
4. Внести недостающие термины в глоссарий.
5. С вопросами, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным источникам в списке основной литературы РПД.

По окончании изучения дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта" проводятся зачет и экзамен. Оценка уровня знаний осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов АлтГПУ.

Методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы. При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.