

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
О.В.Морозова

«3» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой образовательных  
технологий физической культуры и спорта  
Н.В. Ермолина

«3» апреля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика физического воспитания**

<b>Составитель(-и)</b>	<b>Морозова О.В.доцент., к.п.н., доцент</b>
<b>Согласовано с работодателями</b>	<b>Жевак Р.Р. директор МБУ ДО г. Астрахани «Спортивная школа №1» Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова»</b>
<b>Направление подготовки</b>	<b>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями обучения)</b>
<b>Направленность (профиль) ОПОП</b>	<b>Физическая культура и Дополнительное образование( спортивная подготовка)</b>
<b>Квалификация (степень)</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>очная</b>
<b>Год приема</b>	<b>2025</b>
<b>Курс</b>	<b>2,3,4(по очной форме)</b>
<b>Семестры</b>	<b>4,5,6,7(по очной форме)</b>

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Целью освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания»** является: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории физической культуры и спорта, подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины:**

-сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физического воспитания, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;

- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры;

- сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1. Учебная дисциплина «Теория и методика физического воспитания»** относится к обязательной части и осваивается в 4-7 семестрах.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:** «Анатомия человека», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности»; «Основы учебно-методической деятельности в физической культуре и спорте»; педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, «История физической культуры»; «Информационные технологии в физической культуре и спорте»

Знания:

-теорию и технологию обучения, воспитания и духовно-нравственного развития личности;

-способы самостоятельного самопознания и саморазвития;

-теоретические основы строения и развития человека:

-специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом

-историю физической культуры и основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры

Умения:

-использовать полученные знания в области анатомии, физиологии человека, педагогики, истории физической культуры, в профессиональной деятельности;

-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни;

-правильно задавать вопросы, отвечать на них, участвовать в дискуссии

Навыки:

- определения типа телосложения, анатомического анализа положений и движений тела; оценки морфологических показателей физического развития;

- ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т. д.), совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды

**2.3. Последующие учебные дисциплины и практики для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:** для производственной и преддипломной практики; написания выпускной квалификационной работы.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОПВО по данному направлению подготовки (специальности):

б) общепрофессиональных (ОПК): ОПК-8

в) профессиональных (ПК): ПК-1

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
ОПК-8	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	психофизиологическим и, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями  Принципы средства и методы физического воспитания	анализировать литературные данные в области ФКиС  .Использовать современные научно обоснованные приемы, методы и средства обучения физической культуре.	Основными формами организации, содержанием и методикой проведения занятий по физической культуре. Методами научно-педагогического исследования в области физической культуры.
ПК-1	ПК-1. Способен формировать планируемые результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий	Формы, средства и методы обучения в области физической культуры и воспитания физических качеств  Содержание образовательных программ в области физической культуры	планировать урок разных категорий занимающихся  Определять содержание и требования к результатам освоения образовательных программ в области физической культуры	Основными принципами деятельностного подхода, видами и приемами современных педагогических технологий  -навыками использования программного материала по физической культуре

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 13 зачетные единицы (468 часов).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	13
Объем дисциплины в академических часах	468
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	177
- занятия лекционного типа:	63
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные):	108
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	2
- консультация (предэкзаменационная)	4
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	291
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет –6 семестры; экзамен –4,5,7 семестры

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

**Таблица 2.2- Структура и содержание дисциплины**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
<b>Семестр 4.</b>										
<i>Раздел 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания</i>	8		8					36	52	Устный опрос Реферат тесты
<i>Раздел 2. Средства и методы физического воспитания</i>	10		10					35	55	Устный опрос Практ. Задание, тесты
<b>Консультации</b>									1	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>										<b>Экзамен</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>18</b>		<b>18</b>					<b>71</b>	<b>108</b>	
<b>Семестр 5</b>										

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.						КР / КП	СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости и, форма промежуточ ной
	Л		ПЗ		ЛР					
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
<i>Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям</i>	6		12					22	<b>40</b>	Устный опрос Прак. задание
<i>Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств</i>	9		18					40	<b>67</b>	Устный опрос. Кейс-задача тесты
<b>Консультации</b>									<b>1</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>										<b>Экзамен</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>15</b>		<b>30</b>					<b>62</b>	<b>108</b>	
<b>Семестр 6</b>										
<i>Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании</i>	8		16					30	<b>54</b>	Круглый стол Устный опрос тесты
<i>Раздел 6. Физическое воспитание детей школьного возраста</i>	8		16					30	<b>54</b>	Устный опрос Тест реферат
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>										<b>Зачёт</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>16</b>		<b>32</b>					<b>60</b>	<b>108</b>	
<b>Семестр 7</b>										
<i>Раздел 7. Планирование и этапы выполнения курсовой работы</i>	6		12				2	48	<b>68</b>	Устный опрос
<i>Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании</i>	8		16					50	<b>74</b>	Практическое задание
<b>Консультации</b>									<b>2</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>										<b>Экзамен, защита курсовой</b>
<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>14</b>		<b>28</b>				<b>2</b>	<b>98</b>	<b>144</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>63</b>		<b>108</b>				<b>2</b>	<b>291</b>	<b>468</b>	

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

**Таблица 3-. Матрица соотнесения разделов учебной дисциплины и формируемых компетенций**

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Компетенции		Общее количество компетенций
		ОПК-8	ПК-1	
Раздел1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания	52	+		1

Раздел 2. Средства и методы физического воспитания	56	+	+	2
Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	41	+	+	2
Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств	67	+	+	2
Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании	54	+	+	2
Раздел 6. Физическое воспитание детей школьного возраста	54	+	+	2
Раздел 7. Планирование и этапы выполнения курсовой работы	68	+		1
Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании	74	+	+	2
Курсовая работа	2	+	+	2
<b>Итого</b>	<b>468</b>			

### **Краткое содержание дисциплины**

#### **Раздел 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания**

ТМФВ как учебная дисциплина. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, её интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «Физическая культура»; понятийный аппарат теории физической культуры и спорта. Система физического воспитания в Российской Федерации. Принципы физического воспитания.

*Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, спорт.*

#### **Раздел 2. Средства и методы физического воспитания**

Средства физического воспитания. Группы средств физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы. Методы, применяемые для обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

#### **Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

Определение степени сформированности владения двигательным действием, формирование двигательного умения и навыка, от чего зависит эффективность процесса обучения. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

*Основные понятия: двигательное умение, навык, концепция обучения*

#### **Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств**

Определение понятия физических качеств, их классификация. Сила как физическое качество человека, разновидности силовых способностей. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость как физическое качество человека, общая и специальная выносливость. Физиологические основы выносливости. Средства и методы воспитания выносливости. Методика развития общей выносливости. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Гибкость и основы методики её воспитания. Ловкость как физическое качество человека. Группы двигательных-координационных способностей..

Задачи развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

*Основные понятия:* физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

### **Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании**

Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании

Характеристика форм физического воспитания (задачи физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе и др. организациях; взаимосвязь формы и содержания занятий; динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры). Урок-основная форма организации занятий физ.упражнениями и его построение Требования у уроку. Классификация уроков. Структура урока и характеристика его частей. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Дозировка физических нагрузок на уроке.

*Основные понятия:* физическая нагрузка, дозирование нагрузки, интенсивность нагрузки, объем нагрузки, общая и моторная плотность урока.

### **Раздел 6. Физическое воспитание детей школьного возраста**

Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания школьников. Проектирование уроков физической культуры в условиях реализации ФГОС. Принципы организации урока ФК в рамках системно-деятельностного подхода. Этапы планирование урока и подготовка учителя к нему. Технологическая карта урока физической культуры. Формы самоанализа и анализа урока физической культуры. Неурочные формы занятий.

*Основные понятия:* дети младшего школьного возраста, дети среднего школьного возраста, дети старшего школьного возраста, технологическая карта урока.

### **Раздел 7. Планирование и этапы выполнения курсовой работы**

Выбор темы, характеристика методов научного исследования в области физической культуры. Выбор направления работы. формулирование темы. Определение объекта и предмета исследования. Формулировка цели и задач курсовой работы. Характеристика методов научного исследования в физической культуре: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, интервьюирование, анкетирование. Структура и оформление курсовой работы.

*Основные понятия:* цель, задачи, объект и предмет исследования, методы научного исследования.

### **Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании**

Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине**

При формировании учебного материала рекомендуется применять существующие интерактивные материалы или курсы по предмету, а в случае их отсутствия – создать учебные материалы самостоятельно, используя мультимедийное представление учебной информации.

При подготовке к дистанционным занятиям, преподавателю рекомендуется составить план всего курса, соблюдая принцип ответов на вопросы:

- какие результаты должны быть достигнуты обучающимся?
- как организовать педагогическое сопровождение усвоения материала?
- какие методы контроля достижения результатов будут применены?

У студентов должна быть точка входа, через которую они получают доступ к учебным материалам: использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»)

При подготовке к семинарскому занятию составляется план семинара, который разрабатывает преподаватель. Для обсуждения на семинар выносятся наиболее сложные учебные вопросы темы. Не рекомендуется выносить на семинар большое количество вопросов. На 2-х часовой семинар, целесообразно выносить 3-4 вопроса. На подготовку семинара обучаемым предоставляется 3-7 дней.

В отличие от обучаемых, преподаватель должен изучить более широкий перечень литературы по теме. Особенность работы преподавателя с литературой состоит в том, что он ее изучает не только с целью познания, но и для того, чтобы определить, как можно полезнее использовать важную и наиболее ценную информацию в интересах полного и глубокого осознания и прочного усвоения обучаемыми, выносимых на обсуждение вопросов и проблем, обеспечить реализацию поставленных перед занятием учебных целей.

При этом преподаватель всегда выделяет важные детали вопросов, которые могут быть не замечены обучаемыми, но имеющие важное значение для углубления их знаний и для практической деятельности. Преподаватель должен продумать и наметить дополнительные (наводящие) вопросы, стимулируя этим активность обучаемых и глубокое всестороннее изучение вопросов. Следует предусмотреть вероятность альтернативных ответов и подготовиться к их анализу и сравнению, выявлению положительных сторон и недостатков.

Затем следует продумать методику проведения семинара, каждый обучаемый должен принять активное участие в семинаре. Сначала продумать вступительное слово, затем методику обсуждения каждого вопроса.

Необходимо продумать также структуру ожидаемого ответа. К подведению итогов семинара преподаватель готовится в процессе занятия. Необходимо определить систему критериев и показателей, пользуясь которыми преподаватель мог бы более или менее объективно проанализировать и оценить ответ каждого обучаемого, сравнить ответы студентов между собой, оценить их качество по форме и содержанию и подвести обоснованные итоги подготовки обучаемых и степень достижения целей.

## **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### *Методические указания по подготовке к семинарским занятиям*

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы нужно стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Ведение записей позволяет создавать индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах: план (схема прочитанного материала, краткий или подробный перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала); конспект (систематизированное, логичное изложение материала источника).

*Методические указания к подготовке доклада*

В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, необходимо составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. Можно дополнить список литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ, поэтому нужно соблюдать определенные правила:

- необходимо четко соблюдать регламент;
- доклад должен хорошо восприниматься на слух;
- необходимо постоянно поддерживать контакт с аудиторией.

*Методические указания к подготовке презентации*

Основным наполнением большинства презентаций по традиции являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

- На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.
- На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.
- Третий слайд указывает цель и задачи работы.
- На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.
- На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.
- К сайдовой презентации может быть добавлен фотоматериал, позволяющий более полно раскрыть содержание выполненного задания.

**Таблица 4-** Содержание самостоятельной работы обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Раздел 1. <b>Общая характеристика теории и методики физического воспитания</b> Поиск актуальных проблем физического воспитания. Составление структуры управления физическим воспитанием в	36	Реферат, тестирование

<p>России и зарубежных странах. Изучение целей и задач физического воспитания в зарубежных странах. Реализация принципов физического воспитания в на занятиях физическим воспитанием. Реферат по предложенным темам.</p>		
<p><b>Раздел2. Средства и методы физического воспитания</b> Методы обучения двигательным действиям. Игровой и соревновательный методы, из значение и особенности использования Применение метода круговой тренировки на занятиях физической культурой и спортом. Практическое задание: описать модель техники двигательного действия (на выбор)</p>	35	практическое задание тестирование
<p><b>Раздел3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b> Разработка технологии обучения технике избранного двигательного действия. Подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту (в длину) для школьников среднего школьного возраста. Составить программу обучения двигательному действию (на выбор, например кувырок вперед)</p>	22	Практическое задание
<p><b>Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств</b> Основы регулирования массы тела. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий) Средства и методы формирования скоростных способностей Общая выносливость и методика ее воспитания Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации) Средства и методы воспитания гибкости Средства и методы воспитания координационных способностей Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании и спорте. Представить решение проблемной ситуации по заданию преподавателя</p>	40	Кейс-задача тесты
<p><b>Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании</b> Требования к личности учителя физической культуры (преподавателя физического воспитания) Внеклассная работа по физическому воспитанию с учащимися школьного возраста Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры</p>	30	Круглый стол Устный опрос тесты
<p><b>Раздел 6. Физическое воспитание детей школьного возраста</b> Нетрадиционные уроки физической культуры в младшем школьном возрасте - Нетрадиционные уроки физической культуры в среднем школьном возрасте</p>	30	Устный опрос Тест реферат

- Нетрадиционные уроки физической культуры в старшем школьном возрасте - Неурочные формы организации физического воспитания: малые, большие, соревновательные Реализация принципов физического воспитания в на занятиях физическим воспитанием.		
Раздел 7. <b>Планирование и этапы выполнения курсовой работы</b> Практическое задание Составить анкету в соответствии с темой курсовой работы	48	Практическое задание
Раздел 8. <b>Планирование и контроль в физическом воспитании</b> 1. Заполните таблицу "Виды планирования в физическом воспитании и их сроки" 2. Указать методическую последовательность планирования в физическом воспитании 3. Составить конспект урока по физической культуре по заданию преподавателя	50	Устный опрос Контрольная работа

### 5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

#### *Тестовый опрос в ЭИОС Moodle*

Подготовка студента к практическому заданию включает работу над теоретическим материалом, изучение рекомендованной литературы, консультации преподавателя и контроль знаний. Цель — закрепить материал, пройденный на лекции, и углубить тематику, развить умения и навыки решения практикоориентированных ситуаций. Студенту рекомендуется: внимательно прочитать задание, изучить рекомендованную преподавателем литературу и материалы конспекта лекции по нужной теме, сделать необходимые выписки и выполнить задание по предлагаемой схеме или шаблону. В случае возникновения затруднений обратиться за консультацией к преподавателю.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

Курсовая работа по дисциплине выполняется индивидуально. Тема курсовой работы определяется студентом исходя из актуальных проблем физического воспитания в общеобразовательных школах, детско-юношеских спортивных школах. Курсовая работа выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по курсовому проектированию.

*Структура курсовой работы:*

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть (разделы, подразделы, пункты);
- заключение;
- список литературы;

Во **введении** обосновывается актуальность выбранной темы, формулируется проблема, которую студент должен решить в данной работе, определяются цели и взаимосвязанный комплекс задач исследования, предмет и объект исследования. **В основной части** решаются поставленные задачи, описывается ход и результаты научно-аналитической работы.

Основную часть следует делить на параграфы. Содержание параграфов основной части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Рекомендуемое количество параграфов -3-4.

В **заключении** последовательно излагаются теоретические результаты и суждения, к которым пришел студент в результате исследования. Они должны быть краткими, четкими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности

работы. Пишутся они тезисно, по пунктам. Результаты (выводы) исследования должны соответствовать поставленным цели и задачам.

После заключения приводится **список использованной литературы** в алфавитном порядке. Каждый включенный источник должен иметь отражение в тексте выпускной квалификационной работы. Нельзя включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте диссертации и которые фактически не были использованы. Список литературы должен включать не менее 20 литературных источников, в том числе статьи из педагогических журналов сроком давности не более 3 лет, включая издания за последний год. Допускается привлечение материалов и данных, полученных с официальных сайтов Интернета. В этом случае необходимо указать точную ссылку на источник материалов (сайт, дату получения).

Работа выполняется в любом текстовом редакторе. Следует придерживаться следующих правил оформления: формат страницы - А4, кегль - 14, межстрочный интервал - 1,5. Выравнивание по ширине, отступ слева - 1,25. Текст следует размещать на одной стороне листа бумаги с соблюдением следующих размеров полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм, набран шрифтом Times New Roman. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков – не менее 1,8 мм. Кавычки («»), скобки ([ ], ( )), маркеры и другие знаки должны быть сохранены аналогичными на протяжении всего предоставляемого материала.

Страницы текста нумеруют арабскими цифрами сверху справа. Нумерация страниц обязательна, ее следует начинать со стр. 3. По всему тексту соблюдается сквозная нумерация. Номер титульного листа и листа *содержание* не проставляется, но включается в общую нумерацию выпускной квалификационной работы. Все структурные элементы работы: введение, главы основной части, заключение, список используемой литературы, приложения должны начинаться с новой страницы.

#### *ТЕМАТИКА курсовых работ по ТМФВ*

1. Формирование двигательных умений и воспитание физических качеств на уроках физической культуры у подростков
2. Теоретико-методические основы воспитания выносливости (*применительно к школьному возрасту: младший, средний, старший*)
3. Теоретико-методические основы воспитания силы (*применительно к школьному возрасту: младший, средний, старший*)
4. Теоретико-методические основы воспитания быстроты (*применительно к школьному возрасту: младший, средний, старший*)
5. Теоретико-методические основы воспитания скоростно-силовых способностей. (*применительно к школьному возрасту: младший, средний, старший*)
6. Теоретико-методические основы воспитания скоростной выносливости (*применительно к школьному возрасту: младший, средний, старший*)
7. Теоретико-методические основы воспитания гибкости (*применительно к школьному возрасту: младший, средний, старший*)
8. Особенности физического воспитания в сельской малокомплектной школе
9. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
10. Средства и особенности методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
11. Средства и особенности методики развития координационных способностей у старших школьников (на примере двух – трёх видов координационных способностей: по выбору студента).
12. ЗОЖ ребенка и его формы, содержание и организация в семье.
13. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста

14. Методика использования упражнений и игр с предметами и без предметов на занятиях с детьми дошкольного возраста.
15. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
16. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
17. Особенности содержания и методики проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальной медицинской группы
18. Особенности методики и основы планирования нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками (на примере занятий бегом и ходьбой, плаванием, лыжами, спортивными играми – по выбору студента).
19. Содержание и методика самостоятельных занятий для детей школьного возраста.
20. Содержание и особенности методики занятий физическими упражнениями различных групп населения с избыточным весом.
21. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
22. Роль и значение «Президентских состязаний» в физическом воспитании школьников
23. Средства и методы направленного развития аэробного и анаэробного потенциала организма
24. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования
25. Причины и условия возникновения травм на уроках физической культуры

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе освоения дисциплины применяются следующие технологии, развивающие у студентов навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: дискуссии, педагогика сотрудничества, кейс-задачи, ситуационные методы. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере физкультурного образования.

При обучении лиц с ограниченными возможностями и инвалидами используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуализации обучения, сопровождение тьютерами в образовательном пространстве, увеличение времени на самостоятельное освоение материала.

### 6.1. Образовательные технологии

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекции	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Раздел 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания	<i>Вводная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы, тематические дискуссии</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Раздел 2. Средства и методы физического воспитания	<i>Лекция -беседа</i>	<i>Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>

Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств	<i>Лекция - дискуссия</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, тематическая дискуссия круглого стола</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Раздел 6. Физическое воспитание детей школьного возраста	<i>Лекция -беседа</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы, тематические дискуссии</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Раздел 7. Планирование и этапы выполнения курсовой работы	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании		<i>Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций</i>	<i>Не предусмотрено</i>

## **6.2. Информационные технологии**

- использование электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
- использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
- использование возможностей корпоративной электронной почты (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы);
- использование возможностей электронной почты преподавателя;
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»);
- использование средств представления учебной информации для проведения лекций и семинаров с использованием презентаций.

## **6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **6.3.1. Программное обеспечение**

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
R	Программная среда вычислений
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных

### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <http://dlib.eastview.com>

2. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)

3. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>

4. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>

5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

6. Справочная правовая система Консультант Плюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей)

и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины– последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6.-Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Раздел1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания	ОПК-8	Тестирование, реферат
2	Раздел 2. Средства и методы физического воспитания	ОПК-8; ПК-1	Тесты, практическое задание
3	Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	ОПК-8; ПК-1	устный опрос практическое задание
4	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств	ОПК-8; ПК-1	Тесты, кейс-задача, устный опрос
5	Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании	ОПК-8; ПК-1	Тесты, устный опрос, Круглый стол
6	Раздел 6. Физическое воспитание детей школьного возраста	ОПК-8; ПК-1	Устный опрос, реферат
7	Раздел 7. Планирование и этапы выполнения курсовой работы	ОПК-8	Устный опрос, практическое задание
8	Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании	ОПК-8; ПК-1	Устный опрос, контрольная работа

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

**Таблица 7- Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

**Таблица 8- Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

Шкала	Критерии оценивания
-------	---------------------

оценивания	
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание при подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задание

### 7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

#### Раздел 1.Общая характеристика теории и методики физического воспитания

##### Тема1. ТМФК как учебная дисциплина, ее основные понятия

##### 1.Вопросы для обсуждения

1.Дайте определение понятиям «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».

2. Перечислите основные показатели состояния физической культуры в обществе.

3. Дайте определение понятию «физическая культура личности».

4. Что характеризует физическую культуру личности?

5. Что понимают под физическим развитием?

6. Перечислите основные показатели физического развития человека.

7. Что такое «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.

##### 2.Тематика рефератов

1. Первые шаги советской системы физической культуры

2. Роль и значение деятельности П.Ф.Лесгафта в становлении системы физического воспитания

3. Понятие о системе физического воспитания и ее структуре в стране, цель и задачи.

4. Основные методы реализации принципов системы физического воспитания, ее направления и социально-экономические, правовые, методические и программно-нормативные основы.

5. Основные черты системы физического воспитания, ее элементы, внешние и внутренние функции

6. Общие принципы системы физического воспитания

7. Физическое воспитание как социальная система

8. Система физической культуры и спорта за рубежом

9. Государственная политика в области физической культуры и спорта

10. Правовые основы физкультурно-оздоровительной работы и развития спорта высших достижений

11. История развития физической культуры в России
12. Спортивно-игровое направление в физическом воспитании
13. Развитие и становление нетрадиционных систем гимнастики
14. Значение гимнастики в физическом воспитании
15. Требования к реализации гармонического развития личности в системе физического воспитания. Общекультурные и специфические функции физкультуры.
16. Взаимодействие семьи и школы в процессе физического воспитания школьников
17. Реализация личностно ориентированного подхода на уроках физического воспитания"
- 18.Связь физического воспитания с другими видами воспитания

### *3. Тестовый опрос*

#### **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;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

#### **3.Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:**

- 1) физической культурой
- 2) физической подготовкой
- 3) физическим воспитанием
- 4) физическим образованием

#### **4.Результатом физической подготовки является:**

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

#### **5.Специализированный процесс, содействующий успеху к конкретной деятельности (вид профессии или 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

#### **6.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

**7. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:**

- 1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

**8. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

**9. На современном этапе развития общества основным критерием физического совершенства служат:**

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

**10. Под понятием «принципы» в педагогике понимают :**

- 1- составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребенка
- 2- наиболее важные и существенные положения, которые отражают закономерности воспитания
- 3- способы применения физических упражнений
- 4- способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

**11. В системе физического воспитания в качестве руководящих положений используются принципы:**

- 1- общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2- общеметодические принципы;
- 3- специфические принципы;
- 4- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические.

**12. Общеметодическими принципами являются:**

- 1- принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- 4- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

**13. Для связи чувствительного восприятия с мышлением предназначен принцип:**

- 1- повторения
- 2- доступности
- 3- наглядности
- 4- активности

**14. Необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка предполагает принцип:**

- 1- систематичности
- 2- наглядности
- 3- индивидуализации

4-активности

**15.Смысл какого принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека.**

- 1-принцип гармонического развития личности
- 2-принцип оздоровительной направленности
- 3-принцип прикладности
- 4-принцип воспитания личностных качеств

**16.Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 4) принцип связи теории с практикой.

**17.Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?**

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

**18.Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:**

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

## **Раздел 2. Средства и методы физического воспитания**

### *1. Вопросы для обсуждения*

- 1.Охарактеризуйте группы средств физического воспитания( основное и дополнительные)
2. В чем особенность гигиенических факторов в физическом воспитании( примеры)
- 3.Как реализуются на практике применение оздоровительных сил природы
- 4.Раскройте основные, наиболее распространённые классификации физических упражнений:

5 Охарактеризуйте содержание и форму физического упражнения

6. Дать определение техники физического упражнения , критерии техники.

### *2. Практическое задание*

Опишите модель техники двигательного действия.

Задание представляет собой письменное описание модели техники двигательного действия из вида спорта, в котором Вы специализируетесь, или это может быть упражнение из школьной программы по физическому воспитанию, например – бег на дистанцию 60м. Для этого необходимо определить основу техники, выделить ведущее звено, детали техники и изложить количественные и качественные характеристики техники двигательного действия по описанной выше схеме.

### *3. Тестовые задания по теме "Методы ФВ"*

Выберите нужный вариант ответа

**1: Под методами физического воспитания понимаются:**

- 1- положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

- 2- те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3- конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4- основные способы применения физических упражнений.

**2:К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- 1- словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2- методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный;
- 3- методы срочной информации;
- 4- практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**3:Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы:**

- 1- метод сопряженного воздействия;
- 2- игровой метод;
- 3- метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4- круговой метод (метод круговой тренировки).

**4:Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

- 1- методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2- методы общей и специальной физической подготовки;
- 3- игровой и соревновательный методы;
- 4- специфические и общепедагогические методы.

**5:Сущность методов строго регламентированного упражнения в том, что:**

- 1- каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2- они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3- они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4- каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**6:Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:**

- 1- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2- совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3- закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- 4- выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**7:В системе физического воспитания в качестве руководящих положений используются принципы:**

- 1- общесоциальные и общепедагогические принципы;
- 2- общеметодические принципы;
- 3- специфические принципы;
- 4- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические.

**8:Общеметодическими принципами являются:**

- 1- принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

4- принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

**9: Принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:**

- 1- принцип сознательности и активности;
- 2- принцип доступности и индивидуализации;
- 3- принцип научности;
- 4- принцип связи теории с практикой.

**10: Принцип, предусматривающий планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:**

- 1- принцип научности;
- 2- принцип доступности и индивидуализации;
- 3- принцип непрерывности;
- 4- принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий.

**11: Принцип, который обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека:**

- 1- принцип научности
- 2- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания
- 3- принцип систематичности и последовательности
- 4- принцип всестороннего развития личности.

**12: Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:**

- 1- сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)
- 2- по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод)
- 3- в различных игровых ситуациях (игровой метод)
- 4- в соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.д. (соревновательный метод обучения).

**13: На этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия преимущественно пользуются:**

- 1- методом стандартно-интервального упражнения
- 2- методом сопряженного воздействия
- 3- расчлененно-конструктивным методом
- 4- методом целостно-конструктивного упражнения.

**14: Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- 1- физические упражнения
- 2- оздоровительные силы природы
- 3- гигиенические факторы
- 4- тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, экспандеры.

**15: Физические упражнения это:**

- 1- такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2- виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3- такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4- виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

### **16: Техника физических упражнений**

1- способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2- способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3- определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4- видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движений

**17: Прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности подчеркивает понятие:**

1- физическая подготовка

2- физическое совершенство

3- физическая культура

4- физическое состояние

**18: Показатели, характеризующие физическое развитие человека:**

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.

**19: 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.

**20: Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями:**

1- воспитание физических качеств

2- физическая подготовка

3- физическое совершенство

4- спорт.

### **Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

#### *1. Вопросы для обсуждения*

1. Что такое двигательное умение, охарактеризуйте, приведите примеры

2. Что такое двигательный навык, охарактеризуйте, приведите примеры

3. От чего зависит продолжительность перехода от умения к навыку, всегда ли это необходимо.

4. Охарактеризуйте перечисленные виды переносов навыка и приведите примеры их взаимодействия: *Положительный перенос, Отрицательный перенос*

5. Раскройте методическую последовательность овладения двигательным действием ( на примере избранного упражнения)

6. Раскройте этапы формирования двигательного навыка с физиологической точки зрения ( фазы протекания нервных процессов)

7. Перечислите законы формирования двигательного навыка

#### *2. Практическое задание*

Составить программу обучения двигательному действию.

Задание выполняется в виде письменного изложения программы обучения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в конспекте или на листах бумаги формата А4 с указанием Ф.И.О., № учеб. группы. До выполнения задания необходимо; сформулировать общую задачу обучения (в ходе составления программы обучения её необходимо конкретизировать в соответствии с этапами обучения в систему частных задач); изучить технику данного упражнения; возможные грубые и значительные ошибки и меры по их предупреждению или исправлению; условия практического применения изучаемого упражнения; количественные показатели, которые должны достичь обучаемые. **Вы должны описать любое другое упражнение, которое есть в программе физического воспитания в школе** Программа составляется по следующей форме.

**Программа обучения( пример)**

Частные задачи	Средства и методические приёмы обучения
1. Создать представление о двигательном действии.	- назвать упражнение; - показать упражнение (сбоку и спереди); - показать ещё раз с объяснением техники выполнения, выделить ведущее звено; - выполнить в соревновательном темпе; - отметить, что разбег необходимо всегда начинать с одной и той же ноги.
2. Разучить разбег.	- бег по коридору разбега на дистанцию 15 – 20 шагов с постоянной скоростью; и т.д.
3. Разучить отталкивание.	
4. Разучить полёт.	
5. Разучить приземление.	
6. Освоить технику прыжка в целом.	
7. Закрепить технику прыжка.	
8. Совершенствовать технику прыжка в различных условиях.	
9. Проверить и оценить прыжок в объёме технических требований.	
10. Проверить и оценить прыжки в условиях повышенного эмоционального, психического и физического напряжения.	

Исходные данные: состав занимающихся – учащиеся 5 класса, 8 мальчиков и 12 девочек; изучаемое упражнение – прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; условия практического применения – соревнования на первенство класса и школы; нормативные требования: мальчики: «отлично» - 360см, «хорошо» - 340см, «удовлетворительно» - 320см; девочки: «отлично» - 364см, «хорошо» - 320см, «удовлетворительно» - 300см.

**Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств**

*1. Вопросы для обсуждения*

1. Дать определение силе и силовым способностям.
2. Перечислите основные упражнения для развития силовых способностей

3. Дать определения Быстроте как физическому качеству и видам быстроты в физическом воспитании
4. Охарактеризовать виды скоростных способностей, привести примеры из спортивной практики
5. Определение выносливости, и перечислить виды выносливости
6. Факторы влияющие на проявление выносливости человека
7. Какие средства развития выносливости Вы знаете?
8. Определение гибкости человека, вида гибкости
9. Факторы влияющие на проявление гибкости человека
10. Перечислите средства развития гибкости.
11. На какие группы делятся координационные способности человека, дайте характеристику
12. Как меняется уровень развития координации у детей в возрастном аспекте, почему
13. Задачи развития ловкости у детей школьного возраста
14. какие существуют методические подходы для развития координационных способностей
15. Как определить уровень развития координационных способностей у детей ( примеры контрольных тестов)

*2. Кейс-задача  
вариант №1*

*Проблемная ситуация:* Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление непределенных отягощений с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренером "А" и "Б" были применены разные методики. Тренер "А" использовал в основе своей методики применение непределенных 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".

*Кейс-задача:* Определите и обоснуйте, чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся

*Вариант №2.*

*Проблемная ситуация:*

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 стороны- 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 значительному повышению скоростных возможностей.

*Кейс-задача:* Определите проблему и укажите возможные пути её решения

*3. Тесты*

Из предложенных вариантов ответа выберите правильный

**1. Физические качества- это:**

- 1- индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 2- врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- 3- комплекс различных проявлений человека, в определенной двигательной деятельности

4- комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

### **2. Сила- это:**

- 1- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- 2- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- 3- способность человека проявлять мышечное усилие различной величины в возможно короткое время
- 4- способность человека проявлять большие мышечные усилия

### **3. Относительная сила- это**

- 1- сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- 2- сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- 3- сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышц
- 4- сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

**4 . Наиболее благоприятным (сензитивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:**

- 1- 10-11 лет
- 2- от 11-12 до 15- 16 лет
- 3- от 15-16 до 17-18 лет
- 4- 18-19 лет

### **5. Абсолютная сила- это:**

- 1- максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- 2- способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- 3- проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- 4- сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

### **6. Уровень развития физических способностей определяется:**

1. разрядными нормативами;
2. индивидуальным спортивным результатом;
3. частотой сердечных сокращений;
4. контрольными испытаниями (тестами);
5. индивидуальной реакцией организма на внешнее воздействие.

**7. Наиболее благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей являются:**

1. 10-11 и 13-14 лет;
2. 11–12 и 14-15 лет;
3. 13-14 и 17-18 лет;
4. 15- 20 лет.

**8. Из предложенных вариантов ответа выберите правильные (несколько вариантов ответа) Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления силовых способностей:**

1. состав мышечных волокон;
2. подвижность нервных процессов;
3. двигательная память на поднятый вес;
4. умение создать максимальное мышечное напряжение при воздействии внешних сил;
5. особенности функционирования периферического и центрального кровообращения
6. готовность человека к проявлению мышечных усилий

9	<b>Установите соответствие между силовыми способностями и методикой развития данных способностей</b>		
	Методика		Силовые способности
А)	Непредельный вес отягощения, средний темп выполнения, максимальное количество повторений	1)	Скоростно-силовые
Б)	Предельный и окопредельный вес отягощений, количество упражнений в одном подходе 1-3 раза	2)	Взрывная сила
В)	Ударный метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения (например отжимание с хлопками)	3)	Силовая выносливость
Г)	Непредельный вес отягощений, выполняется с максимально возможной скоростью, число повторений 6-10.	4)	Собственно-силовые
		5)	Силовая ловкость

А-\_\_ ; Б-\_\_ ; В-\_\_ ; Г-\_\_

**10. Максимальная сила показанная спортсменом 100 кг, рассчитайте его относительную силу, если вес спортсмена 71.4 кг.**

относительная сила =

**11. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- 1 двигательной реакцией
- 2 скоростными способностями
- 3 скоростно-силовыми способностями
- 4 частотой движения

**12. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- 1 простой двигательной реакцией
- 2 скоростью одиночного движения
- 3 скоростными способностями
- 4 быстротой движения

**13. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- 1 скоростным индексом
- 2 абсолютным запасом скорости
- 3 коэффициентом проявления скоростных способностей
- 4 скоростной выносливостью

**14. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции:**

- 1 скорость одиночного движения
- 2 частота движений
- 3 быстрота двигательной реакции
- 4 ускорение

**15. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный Число движений в единицу времени характеризует:**

- 1 темп движения
- 2 ритм движения
- 3 скоростную выносливость

4 сложную двигательную реакцию

**16. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей считается возраст:**

- 1 от 7 до 11 лет
- 2 от 14 до 16 лет
- 3 17-18 лет
- 4 от 19 до 20 лет

**17. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**

- 1 метод круговой тренировки
- 2 метод динамических усилий
- 3 метод повторного выполнения упражнения
- 4 игровой метод

**18. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах от максимума:**

- 1 от 5 до 10%
- 2 до 15-20%
- 3 от 30 до 40%
- 4 до 50%

**19. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный Из перечисленных факторов выберите те, которые можно дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:**

- 1-1,2
- 2- 3,4
- 3-1,2,3,4,5
- 4-1,2,3,4,5,6

**20. Из предложенных вариантов ответа выберите правильный Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:**

1. возраст занимающегося
2. образование двигательного динамического стереотипа
3. небольшой объём скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
4. большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности

**21. Выносливость – это:**

- а) - способность выполнять физические упражнения некоторое время с постоянной интенсивностью;
- б) - способность противостоять психическому утомлению в процессе интенсивной двигательной деятельности;
- в) - устойчивость систем организма к воздействию физических нагрузок;
- г) - способность человека выполнять какую-либо деятельность в течение длительного времени без снижения работоспособности;
- д) - способность человека длительно выполнять движения умеренной интенсивности.

**22. Состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряжённой работы и характеризующееся снижением работоспособности называется:**

а) - функциональной неустойчивостью; б) - биохимической экономизацией; в) - физической подготовленностью; г) - общей выносливостью; д) - утомлением.

**23. Перечислите факторы, определяющие уровень развития и формы проявления выносливости:**

- 1 – способность организма занимающихся противостоять воздействию внешней среды;
- 2 - наличие энергетических ресурсов в организме человека;
- 3 - уровень физической подготовленности и психической устойчивости;
- 4 - уровень функциональных возможностей различных систем организма (в первую очередь, ССС, ДС и ЦНС);
- 5 - быстрота активизации и степень согласованности в работе функциональных систем;
- 6 – экономичность выполнения двигательной деятельности;
- 7 - устойчивость физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;
- 8 – согласованность в работе верхних и нижних конечностей;
- 9 – психологические особенности личности (темперамент, наличие волевых качеств и т.д.);
- 10 – внешние условия, в которых осуществляется двигательная деятельность.

**24. Укажите наиболее благоприятные периоды развития выносливости детей и взрослых:**

- 1) – 7-9 лет; 2) – 10-14 лет; 3) – 15-20 лет; 4) – 21-26 лет; 5) – свыше 26 лет.

**25. Способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера называется:**

а) - специальной выносливостью; б) - аэробной выносливостью; в) - общей выносливостью; г) - анаэробной выносливостью; д) - физической выносливостью.

**26. Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в конкретном виде двигательной деятельности называется:**

а) - коэффициентом выносливости; б) - силовой выносливостью; в) - общей выносливостью; г) - анаэробной выносливостью; д) - специальной выносливостью.

<b>27. Установите соответствие между видами специальной выносливости и ее характеристиками</b>			
	Виды выносливости		характеристика
А)	Скоростная выносливость	1)	Отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности
Б)	Силовая выносливость	2)	Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, фигурное катание).
В)	Прыжковая выносливость	3)	Проявляется в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движения в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ.
Г)	Игровая выносливость	4)	способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры.
		5)	способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры

28	<b>Установите соответствие между типами интервалов отдыха и их характеристиками</b>		
	Типы интервала отдыха		Характеристика
А)	Полные (ординарные) интервалы	1)	Очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления.
Б)	Напряженные (неполные) интервалы	2)	Наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация)
В)	"Минимакс"-интервал	3)	Практически такое восстановление работоспособности, которое было до предыдущего выполнения.
Г)	Активный отдых		

А-\_\_ ;Б-\_\_ ; В-\_\_ ;Г-\_\_

### 29. Определите коэффициент выносливости

Пример. Время бега у испытуемого на 300 м равно 51 с, а время бега на 100 м (эталонный отрезок) — 14,5 с.

КВ=

### 30. Определите индекс выносливости

Пример. Время бега у испытуемого на 300 м равно 51 с, а время бега на 100 м (эталонный отрезок) — 14,5 с.

ИВ=

### 31. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1- эластичностью
- 2- стретчингом
- 3- гибкостью
- 4- растяжкой

### 32. Укажите основные факторы, определяющие уровень развития гибкости:

- 1 - степень регуляции мышечных напряжений;
- 2 - взаимодействие мышц, окружающих сустав;
- 3 – климатические условия при которых выполняются упражнения;
- 4 - степень регуляции позы тела и движений со стороны ЦНС;
- 5 – подвижность различных отделов позвоночника;
- 6 – телосложение человека и его вес;
- 7 - состояние суставов и их элементов;
- 8 - половозрастные особенности занимающихся;
- 9 - физическое и психическое состояние человека.

### 33. Укажите, какие упражнения развивают гибкость:

1 – с сопротивлением партнёра; 2 – статические пассивные; 3 – выполняемые на тренажёрах; 4 – динамические пассивные; 5 – с резкими вращениями и большой амплитудой; 6 – динамические активные; 7 – изометрические пассивные; 8 – статические активные; 9 – на силовую выносливость; 10 – комбинированные.

### 34. Укажите наиболее благоприятные периоды развития гибкости у мальчиков:

а) - 7 -8 лет; б) - 8 -9 лет; в) - 10 – 11 лет; г) - 12 – 13 лет; д) - 14 – 16 лет; е) – 16 – 18 лет.

### 35. Укажите наиболее благоприятные периоды развития гибкости у девочек:

а) - 5 - 6 лет; б) - 7 -10 лет; в) - 11 – 13 лет; г) - 13 – 14 лет; д) - 1-6 – 17 лет; е) - 17 – 19 лет.

**36. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:**

- 1- специальной гибкостью
- 2- общей гибкостью
- 3- активной гибкостью
- 4- динамической гибкостью

**37. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- 1- временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии
- 2- в угловых градусах или линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов
- 3- показателем разницы между активной и пассивной гибкостью
- 4- показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»)

**38. Какое физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

- 1- выносливость
- 2- сила
- 3- быстрота
- 4- координационные способности

**39. Координационные способности – это:**

- 1 – способность человека выполнять двигательные действия без излишнего мышечного напряжения;
- 2 - способность человека рационально и целесообразно выполнять новые двигательные действия или управлять движениями, возникающие при решении разнообразных двигательных задач;
- 3 - способность человека уверенно и правильно выполнять разнообразные движения;
- 4 - способность человека быстро и в оптимальном режиме выполнять двигательные действия;
- 5 - способность человека выполнять различные двигательные действия эффективно и осознанно.

**40. Способность координировано выполнять двигательные действия определяется следующими факторами:**

- 1 – функциональным состоянием сенсорных систем организма (анализаторов);
- 2 – лабильностью нервных процессов;
- 3 – согласованностью в работе функциональных систем;
- 4 – степенью регуляции позы тела и движений различными отделами ЦНС;
- 5 – степенью технического мастерства и физической подготовленности;
- 6 – возможностью человека запоминать движения и воспроизводить их (моторной памятью);
- 7 – согласованностью в работе частей тела, участвующих в движениях.

## **Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании.**

### *1. Вопросы для обсуждения*

1. Отличительные особенности урочной формы построения занятий
2. Малые и крупные внеурочные формы физического воспитания, их характеристика
3. Соревновательные формы физического воспитания, их назначение и характеристика
4. Примеры использования физкульт. минуток на уроках в школе (варианты, примеры комплексов упражнений)

*вопросы по теме : "Проектирование уроков физической культуры в условиях реализации ФГОС":*

1. Что такое технология группового обучения?

2. Достоинства и недостатки данной технологии.
3. В чем заключаются отличия технологии группового обучения от технологии коллективного обучения?
4. Какие формы организации деятельности учащихся возможно использовать на уроке физической культуры в рамках технологии группового обучения?
5. Что такое проблемная ситуация?
6. В чем сущность технологии проблемного обучения?
7. Что такое метод проектов?
8. Требования, предъявляемые к организации проектной деятельности.

## 2. Тесты

### **1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:**

- 1- способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий
- 2- упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения
- 3- совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования
- 4- виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

### **2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:**

- 1- уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
- 2- урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями
- 3- занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно)
- 4- образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями

### **3. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:**

- 1- урок физической культуры
- 2- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- 3- массовые спортивные и туристические мероприятия
- 4- тренировочное занятие в спортивной секции

### **4. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:**

- 1- 1 раз в неделю
- 2- 2 раза в неделю
- 3- 3 раза в неделю
- 4- 4 раза в неделю.

### **5. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:**

- 1- 30-35 мин.
- 2- 40-45 мин.
- 3- 50-55 мин.
- 4- 1 час.

### **6. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:**

- 1- на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся
- 2- на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому
- 3- в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха

4- после окончания каждого урока (на переменах).

### **7. Основная цель проведения физкультминуток и физкультпауз в общеобразовательной школе:**

- 1- повышение уровня физической подготовленности
- 2- снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки
- 3- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений
- 4- содействие улучшению физического развития.

### **8. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе решаются:**

- 1- образовательные задачи
- 2- воспитательные задачи
- 3- оздоровительные задачи
- 4- образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи.

### *3.Круглый стол*

#### **Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

1. Урочная и неурочная форма построения занятий ( преимущества и недостатки)
2. Урок-основная форма построения занятий, виды урока
3. Нетрадиционные уроки по физической культуре в младшем, среднем, старшем школьном возрасте ( преимущества и недостатки, примеры, обсуждения)

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если правильно отвечает на поставленные вопросы, демонстрирует глубокие системные знания, не только анализирует, но дает обоснованную оценку различным теоретическим положениям; приводит примеры из практики.

- оценка «хорошо» - если студент показывает хорошие знания, допускает единичные ошибки, анализирует различные теоретические положения; затрудняется привести пример из практики.

- оценка «удовлетворительно» - если студент демонстрирует разрозненные знания, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям;

оценка «неудовлетворительно» - если студент не может правильно ответить на поставленные вопросы, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям.

#### 4. Деловая игра

#### *Просмотр видео уроков физической культуры по ФГОС*

-Обоснуйте современные технологические подходы к обучению двигательным действиям в процессе физического воспитания

-В чем заключается алгоритм действий учителя и учащихся на разных этапах обучения двигательным действиям в технологии развивающего обучения.

## **Раздел 6. Физическое воспитание детей школьного возраста**

### *1. Вопросы для обсуждения*

1. Перечислите задачи физического воспитания, дайте характеристику каждой из задач.
2. На какие периоды делится школьный возраст, раскройте основную особенность каждого периода.
3. Раскройте основные средства применяемые в физическом воспитании детей школьного возраста.
4. Раскройте методику физического воспитания детей младшего школьного возраста
5. Раскройте методику физического воспитания детей среднего школьного возраста
6. Раскройте методику физического воспитания детей старшего школьного возраста
7. В чем особенность физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
8. Назовите формы физического воспитания в школе.

9. Как дозировать нагрузку на уроке, назовите признаки утомления
10. Что такое хронометраж урока, как рассчитывается плотность урока и о чем она говорит

## 2. Тестовый опрос

1. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- 1- урок физической культуры
- 2- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- 3- массовые спортивные и туристические мероприятия
- 4- тренировочное занятие в спортивной секции

2. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

3. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

4. В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

5. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершить основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) просмотром учебных видеофильмов;
- 3) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 4) упражнениями на координацию движений.

6. Укажите, какой части урока соответствует фаза снижения функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

7. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

8. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

9. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

10. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на быстроту движений;
- 2) на координацию движений;
- 3) на равновесие;
- 4) на силу.

11. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

13. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

14. Под *формами занятий* в физическом воспитании понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

15. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала

16. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

17. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

18. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 3) максимальной частоты движений;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

19. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 3) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

20. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке, называется:

- 1) подготовительной;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) специальной медицинской группой;
- 4) относительно здоровой медицинской группой.

21. Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется *объем* физической нагрузки:

- 1) затраты времени на занятие,
  - 2) темп и скорость движения,
  - 3) километраж преодоленного расстояния,
  - 4) частота сердечных сокращений,
  - 5) количество выполненных упражнений
- ( Отметьте все варианты ответа)

22. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе решаются:

- 1- образовательные задачи
- 2- интеллектуальные задачи
- 3- воспитательные задачи
- 4- научные задачи
- 5- оздоровительные задачи. (*Отметьте все варианты ответа*)

3. *Реферат*

### **Тематика рефератов**

1. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Воспитание быстроты движений у младших школьников с применением подвижных игр
4. Воспитание точности движений элементами баскетбола у школьников младших классов
5. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста
6. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура»
7. Воспитание координации у младших школьников с применением подвижных игр
8. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры
9. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп
10. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры
11. Требования к личности учителя физической культуры (преподавателя физического воспитания)
12. Внеклассная работа по физическому воспитанию с учащимися школьного возраста
13. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры
14. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.

### **Раздел 7. Планирование и этапы выполнения курсовой работы**

*1. Вопросы для обсуждения*

1. Назовите признаки актуальности темы.
2. Сформулируйте объект и предмет исследования исходя из темы курсовой работы.
3. Основные хранилища научно-методической литературы
4. Как найти необходимую литературу для курсовой работы
5. Что такое педагогическое наблюдение, его цель, объекты и содержание. Организация и регистрация педагогического наблюдения.
6. Какие опросные методы исследования применяются в области физической культуры
7. Как найти информацию в интернете, правила выполнения запросов
8. Назовите структуру курсовой работы ( озвучить содержание своей работы)
9. Правила использования рисунков в тексте работы
10. Как подготовить доклад на защиту, какие вопросы возможны при защите курсовой

*2. Практическое задание*

Составить анкету в соответствии с темой курсовой работы

### **Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании**

*1. Вопросы для обсуждения*

1. Что такое планирование в физическом воспитании, какие требования к планированию Вы знаете?
2. Назовите виды планирования.
3. В чем состоит методическая последовательность планирования?.
4. Назовите основные документы планирования по физическому воспитанию, дайте характеристику
5. Что такое педагогический контроль, назовите виды контроля?
6. Какие методы контроля Вы знаете?
7. Что входит в общий план работы по физическому воспитанию в школе
8. Как составляется годовой план учебного процесса по физическому воспитанию

*2. Контрольная работа по теме "Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию "*

**1. Заполните таблицу "Виды планирования в физическом воспитании и их сроки"**

Вид планирования	Срок планирования

**2. Укажите методическую последовательность планирования в физическом воспитании:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

**3. Перечислите разделы программы по физическому воспитанию**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**4. Составить конспект урока по физической культуре для школьников 5 класса по теме "Баскетбол"**

**Перечень вопросов и заданий,  
выносимых на экзамен / зачёт / дифференцированный зачёт  
Вопросы 4 семестра**

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.
3. Структура физической культуры как вида культуры, её основные функции (общие и специфические).
4. Цель, задачи и общие принципы системы физкультурного воспитания.
5. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
6. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
7. Понятие о технике физических упражнений (определение, основное звено и детали техники).

8.Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

9.Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

10.Методы равномерного и переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

11. Методы повторного и интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

12.Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

13. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.

14.Общеметодические принципы, их характеристика.

15.Специфические принципы физического воспитания, их характеристика.

### **Экзаменационные вопросы для 5семестра**

1.Характеристика ТИМФВ как учебной и научной дисциплины. Связь ТИМФВ с другими науками.

2.Определение исходных понятий «Физическое воспитание», «Физическая подготовка».

3.Определение исходных понятий «Физическое развитие», «Физическое совершенство», «Спорт».

4.Средства физического воспитания, их характеристика.

5.Физические упражнения как основное средство физического воспитания, классификация упражнений.

6.Характеристика методов словесного и наглядного воздействия в физическом воспитании.

7.Определение исходных понятий «Физическая культура», «Спорт».

8.Понятие о физических качествах.

9. Сила и основы методики ее воспитания.

10. Скоростные способности и основы методики ее воспитания

11. Выносливость и основы методики ее воспитания

12. Гибкость и основы методики ее воспитания

13. Ловкость (двигательно-координационные способности) и основы методики ее воспитания.

14.Особенности воспитания специфических типов выносливости

15.Методика воспитания общей выносливости

16.Методики воспитания скоростных способностей.

17. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

18. Основы формирования двигательного навыка.

19.Структура процесса обучения и особенности его этапов.

### **Вопросы для зачета 6 семестра**

1. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Возрастная классификация детей школьного возраста.

2. Показатели физического развития и уровня физической подготовленности детей школьного возраста

3. Средства физического воспитания детей школьного возраста

4. Особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста

5. Особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми среднего школьного возраста

6. Особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми старшего школьного возраста.
7. Формы организации физического воспитания в школе
8. Характеристика методов словесного и наглядного воздействия в физическом воспитании
9. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем
10. Урок- основная форма организации занятий физическими упражнениями, структура урока.
11. Педагогическая технология, общий план работы по физическому воспитанию
12. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры
13. Методика проведения сюжетно-ролевых уроков.
14. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп
15. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.
16. Понятие о плотности урока. Хронометраж урока
17. Внеклассная работа по физическому воспитанию с учащимися школьного возраста
18. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры
19. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня
20. Методы организации учащихся на уроке и их применение в зависимости от поставленной задачи
21. Туризм в системе физического воспитания. Методика и организация туристического похода со школьниками
22. Характеристика и место игры в системе школьного физического воспитания. Способы регулирования нагрузки в игре.
23. Техника безопасности на уроках физической культуры в школе.

### **Экзаменационные вопросы для 7 семестра**

1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания, классификация упражнений
2. Определение исходных понятий «Физическая культура», «Спорт».
3. Понятие о физических качествах
4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
5. Сравнительная характеристика понятий "физическая культура", "физическая реабилитация", "физическая рекреация".
6. Учет и виды учета. Методы учета успеваемости. Влияние оценки на активность занимающихся.
7. Основные требования к написанию конспекта урока. Форма написания. Терминология
8. Методика планирования учебного материала по физической культуре в школе. Форма учебного плана на четверть
9. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры
10. Назовите признаки актуальности темы.
11. Сформулируйте объект и предмет исследования исходя из темы курсовой работы.
12. Основные хранилища научно-методической литературы
13. Как найти необходимую литературу для курсовой работы
14. Что такое педагогическое наблюдение, его цель, объекты и содержание. Организация и регистрация педагогического наблюдения.

15. Какие опросные методы исследования применяются в области физической культуры

16. Назовите структуру курсовой работы (озвучить содержание своей работы)

**Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний				
1.	Задание закрытого типа	Физическое воспитание как специально организованный и управляемый педагогический процесс направлен на: 1 - улучшение физической подготовленности человека; 2 - обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование физических качеств человека; 3- телесное и функциональное развитие человека; 4 - формирование двигательных навыков и развитие психических способностей занимающихся; 5 - укрепление здоровья и нравственных качеств занимающихся	2	1
2.		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.	1	1
3.		Общеметодическими принципами являются: 1- принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации; 2- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;	1	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)																
		3- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий; 4- принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.																		
4.		Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма: 1) принцип научности; 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания; 3) принцип систематичности и последовательности; 4) принцип всестороннего развития личности.	2	1																
5.		Установите соответствие между физическими способностями и упражнениями их развивающие : <table border="1" data-bbox="501 1402 1040 2056"> <thead> <tr> <th data-bbox="501 1402 560 1491"></th> <th data-bbox="560 1402 772 1491">Силовые способности</th> <th data-bbox="772 1402 823 1491"></th> <th data-bbox="823 1402 1040 1491">Контрольные упражнения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="501 1491 560 1767">А)</td> <td data-bbox="560 1491 772 1767">Скоростно-силовые</td> <td data-bbox="772 1491 823 1767">1)</td> <td data-bbox="823 1491 1040 1767">Поднимание туловища из положения лежа на максимальное количество раз</td> </tr> <tr> <td data-bbox="501 1767 560 1966">Б)</td> <td data-bbox="560 1767 772 1966">Силовая выносливость</td> <td data-bbox="772 1767 823 1966">2)</td> <td data-bbox="823 1767 1040 1966">Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="501 1966 560 2056">В)</td> <td data-bbox="560 1966 772 2056">Статическая выносливость</td> <td data-bbox="772 1966 823 2056">3)</td> <td data-bbox="823 1966 1040 2056">Бег по пересеченно</td> </tr> </tbody> </table>		Силовые способности		Контрольные упражнения	А)	Скоростно-силовые	1)	Поднимание туловища из положения лежа на максимальное количество раз	Б)	Силовая выносливость	2)	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	В)	Статическая выносливость	3)	Бег по пересеченно	А-2 Б-1 В-4 Г-5	2
	Силовые способности		Контрольные упражнения																	
А)	Скоростно-силовые	1)	Поднимание туловища из положения лежа на максимальное количество раз																	
Б)	Силовая выносливость	2)	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.																	
В)	Статическая выносливость	3)	Бег по пересеченно																	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания			Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			ь	й местности		
		Г)	Максимальная сила	4) Вис на согнутых руках		
				5) Приседание со штангой максимального веса		
6.	Задание открытого типа	Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей, называется			Физическое развитие	1
7.		Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий			сила	1
8.		Максимальная сила показанная спортсменом 100 кг, рассчитайте его относительную силу, если вес спортсмена 71.4 кг. относительная сила =			Относительная сила= Макс. сила/ Вес спортсмена= $100/71.4 = 1.4$	3
9.		На тренировке по воспитанию силовых способностей тренер применял следующую методику: 1) основное средство - упражнение строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. В результате развивается			Силовая выносливость	1
10.		Определите коэффициент выносливости Пример. Время бега у испытуемого на 300 м равно 51 с, а время бега на 100 м (эталонный отрезок) — 14,5 с.			<i>Коэффициент выносливости</i> — это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			отрезка. $51/14,5=3,5$ Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.	
11.	Задание комбинированного типа (с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)	<b><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и напишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></b> Методы обучения двигательным действиям подразделяются на: 1-Игровой и соревновательный 2-Целостный и расчлененный 3-Стандартный и переменный 4-Интервальный и непрерывный	2 <b><i>Метод целостно-конструктивного упражнения</i></b> состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. <b><i>Метод расчлененно-конструктивного обучения</i></b> предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое	3

ПК-1. Способен формировать планируемые результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий

12.Задание закрытого типа	<p>В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая "моторная" плотность характерны для:</p> <p>1-уроков закрепления и совершенствования учебного материала  2-контрольных уроков  3-уроков освоения нового материала  4-уроков ОФП</p>	3	1								
13.	<p>Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:</p> <p>1-время выполнения двигательного действия  2-величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)  3-продолжительность сна  4- коэффициент выносливости</p>	2	1								
14.	<p>Планирование в физическом воспитании:</p> <p>1- заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;  2-упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели;  3-упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;  4-предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся</p>	4	1								
15.	<p>Установите соответствие между видами педагогического контроля и их предназначением</p> <table border="1" data-bbox="491 1769 1129 2065"> <thead> <tr> <th data-bbox="491 1769 555 1848"></th> <th data-bbox="555 1769 829 1848">Виды контроля</th> <th data-bbox="829 1769 885 1848"></th> <th data-bbox="885 1769 1129 1848">Предназначен для:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="491 1848 555 2065">А)</td> <td data-bbox="555 1848 829 2065">Этапный</td> <td data-bbox="829 1848 885 2065">1)</td> <td data-bbox="885 1848 1129 2065">Изучения состава занимающихся и определения готовности учащихся к</td> </tr> </tbody> </table>		Виды контроля		Предназначен для:	А)	Этапный	1)	Изучения состава занимающихся и определения готовности учащихся к	<p>А-4  Б-2  В-5  Г-1</p>	2
	Виды контроля		Предназначен для:								
А)	Этапный	1)	Изучения состава занимающихся и определения готовности учащихся к								

			предстоящим занятиям		
		Б) Оперативный	2) Определения срочного эффекта в рамках одного учебного занятия.		
		В) Текущий	3) Определения успешности выполнения годового плана - графика учебного процесса		
		Г) Предварительный	4) Получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученным на протяжении одной четверти или семестра		
			5) Для определения реакции организма занимающихся после занятия		
16.		Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является 1- развитие интеллекта; 2- соревновательная деятельность; 3- развитие морфологических характеристик; 4- функциональные нагрузки.		2	1
17.	Задание открытого типа	На тренировке по воспитанию силовых способностей тренер применял следующую методику: 1) основное средство - упражнение строго регламентированного характера; 2) предельный и околопредельный вес отягощения, количество повторений упражнения в одном подходе составляло 1-3 раза. В результате развивается		Максимальная сила	1
18.		Рассчитайте общую плотность урока (ОП), исходя из следующих данных: а) длительность урока - 40мин: б) суммарное время, затраченное учащимися на выполнение		$\text{ОП} = \frac{\text{Время педагогически оправданное}}{\text{Время урока}} \times 100\% = \frac{28+8}{40} \times 100 = 90\%$	3

	<p>физических упражнений -28 мин ; в)время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснением учителя -8 мин, простои на уроке -4мин: ОП=.....</p>		
19.	<p>Предположим, что два бегуна пробежали 300 м за 51 с. По полученным результатам (абсолютный показатель) можно оценить уровни их скоростной выносливости как равные. Эта оценка будет справедлива лишь в том случае, если максимальные скоростные возможности у них тоже будут равными. Но если у одного из них максимальная скорость бега выше (например, он пробегает 100 м за 14,5 с), чем у другого (100 м за 15 с), то уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям неодинаков. Определите какой из бегунов более вынослив.</p>	<p>Количественно это различие можно оценить по относительным показателям. Наиболее известными в физическом воспитании и спорте относительными показателями выносливости являются: запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости. <i>Коэффициент выносливости</i> — это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка. <math>51/14,5=3,5</math> <math>51/15=3.4</math> Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости. Вывод:второй бегун более вынослив, чем первый.</p>	5
20.	<p>Рассчитайте моторную плотность урока (МП), исходя из следующих данных: а)длительность урока - 40мин: б)суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений -28 мин ; в)время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными</p>	<p>МП= <math>\frac{\text{Время двигательной активности}}{\text{Время урока}} \times 100\%</math> <math>100\%=28/40 \times 100=70\%</math></p>	2

		заданиями и объяснением учителя -8 мин, простой на уроке -4мин		
21.		Последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующие на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной работы характеризуют метод	Круговой тренировки	1
22.	Задание комбинированного типа (с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)	<b>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и напишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</b> <b>На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:</b> 1) в начале основной части урока; 2) в середине основной части урока; 3) в конце основной части урока; 4) в заключительной части урока.	3 Так как упражнения на выносливость требуют большое вложение сил и вызывают утомление, то целесообразно включать данные упражнения в конце основной части урока.	3

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины, и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

##### Зачет в 4 и 6 семестре

###### *Лекции*

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр - от 0 до 10 баллов

###### *Практические занятия*

Посещение, опрос, выступления на практических занятиях

в течение одного семестра - от 0 до 15 баллов

###### *Самостоятельная работа*

Выполнение практического задания - от 0 до 20 баллов

Реферат/ доклад (раскрытие темы) - от 0 до 25 баллов

Тестовый опрос в течение одного семестра - от 0 до 20 баллов

###### *Бонусы*

Участие в конференции - 10 баллов

Таким образом максимально возможное количество баллов за работу в течении одного семестра составляет 100 баллов. Зачтено студент получает, если общее количество набранных баллов за семестр не менее 60.

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» за 5 семестр**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<b>Основной блок</b>				
1.	Выступление на семинарских занятиях			по расписанию

1.1.	полный ответ по вопросу	2 балла	4	
1.2.	дополнение	0,2-0,5 балла	1	
2	Практическое задание	До 5 баллов	5	
3	тестирование по разделам	0,5 балл за каждый правильный ответ	20	по расписанию
4	Кейс-задача	10 балла	10	по расписанию
<b>Промежуточный контроль</b>			<b>40</b>	
<b>5</b>	<b>Блок бонусов</b>			
5.1	Посещение занятий	0,1 балла за занятие, но не более 4	10	по расписанию
5.2.	Активность студента на занятии	0,1 балла за занятие, но не более 4		
5.3.	Научно-практическая деятельность (выступление на конференции, публикации статей)	2 балла		по расписанию
<b>Всего</b>			<b>50</b>	
<b>дополнительный блок</b>				
<b>6</b>	<b>Экзамен</b>		<b>50</b>	по расписанию
<b>Итого</b>			<b>100</b>	

**Таблица 11 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» за 7 семестр**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<b>Основной блок</b>				
1.	Посещение лекции, ведение конспекта, дискуссии	До 5 баллов	5	
2.	Выступление на семинарских занятиях			по расписанию
2.1.	полный ответ по вопросу	2 балла	4	
2.2.	дополнение	0,2-0,5 балла	1	
3	Практическое задание	До 15 баллов	15	
4	Контрольная работа	До 15 баллов	15	по расписанию
<b>Промежуточный контроль</b>			<b>40</b>	
<b>5</b>	<b>Блок бонусов</b>			
5.1	Посещение занятий	0,1 балла за	10	по расписанию

		занятие, но не более 4		
5.2.	Активность студента на занятии	0,1 балла за занятие, но не более 4		
5.3.	Научно-практическая деятельность (выступление на конференции, публикации статей)	2 балла		по расписанию
<b>Всего</b>			<b>50</b>	
<b>дополнительный блок</b>				
<b>6</b>	<b>Экзамен</b>		<b>50</b>	по расписанию
<b>Итого</b>			<b>100</b>	

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	1
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	3
<i>Неготовность к занятию</i>	5
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	5

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	Зачтено
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература:**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, Василий Степанович. - 2-е изд. ; испр. и доп. - М. : Академия, 2002. - 480 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0853-1: 97-00, 125-40 : 97-00, 125-40.

2. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: <https://book.ru/book/951602>

3. Семенов Л.А., Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.А. Семенов - М. : Советский спорт, 2011. - 200 с. - ISBN 978-5-9718-0543-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805434.html> (ЭБС «Консультант студента»).

## **8.2. Дополнительная литература:**

1. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие / Холодов, Жорж Константинович, Кузнецов, Василий Степанович. - М. : Академия, 2001. - 144 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0690-3: 72-00, 47-00 : 72-00, 47-00.

2 Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва : КноРус, 2026. — 366 с. — ISBN 978-5-406-15604-9. — URL: <https://book.ru/book/960514>

3. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов - М. : Советский спорт, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804512.html> (ЭБС «Консультант студента»).

4. Выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура", профиль "Физкультурное образование" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Мухина М.П. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_033.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_033.html) (ЭБС «Консультант студента»).

## **8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

-<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805434>

-<https://book.ru/book/951602>

-<https://book.ru/book/960514>

-[http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_033](http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_033).

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к

качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).