

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 02:57:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55c57e5765f1a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«Благовещенский государственный педагогический
университет»**

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО БГПУ

 **О.В. Юречко**

«23» марта 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

44.03.05- ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Принята

на заседании кафедры физического воспитания

и спорта

(протокол № от «12» 15 мая 2019 г.)

Благовещенск 2019

Содержание

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
3 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	18
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА	35
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	62
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	63
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ	63
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	64
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	65

1 Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины: формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта. Подготовка студентов к предстоящей педагогической деятельности. Овладение методами и приемами физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. При этом особое внимание обращено на необходимость установление частных закономерностей, присущих педагогическому процессу с данным контингентом.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока Б 1. В.ОД.3.

1.2 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций ОПК-3; ОПК-6; ПК-1.

- ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
- ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
- ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
- ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
- ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.
- ОПК-6.1 Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.
- ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.
- ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.
- ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня
- ПК-1.1 **Осуществляет** образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

- ПК-1.2 **Участвует** в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования.
- ПК-1.3 **Применяет** современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.
- ПК-1.4 **Организует** внеурочную деятельность обучающихся.
- ПК-1.5 **Использует** современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.
- ПК-1.6 **Диагностирует** поведенческие особенности обучающихся.
- ПК-1.7 **Разрабатывает** программы индивидуального развития учащихся.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен: знать:

- основные ключевые понятия теории и методики физической культуры;
- исторические аспекты и этапы развития отечественной системы физического воспитания;
- методические направления в формировании физической культуры личности;
- современные формы построения занятий физической культурой;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования и решения задач физического воспитания;
- возрастные особенности развития основных физических качеств;
- формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях;
- методику подготовки спортсменов;
- педагогические основы и возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

уметь:

- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- учитывать основные закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности в процессе работы;
- применять принципы физической культуры;
- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

владеть:

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста;
- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составляет 9 зачетных единиц (324 часа):

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
Общая трудоемкость	324	108	108	108
Аудиторные занятия	144	54	36	54
Лекции	62	26	14	22
Практические, лабораторные занятия	82	28	14/8	32
Самостоятельная работа	144	54	36	54
Экзамен	36		36	
Вид итогового контроля		Зачет	Экзамен	Зачет

2 Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего	Лекции	семинарские, лаб.	С/р
1	Тема. Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления	6	2	2	2

2	Тема. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта	6	2	2	2
3	Тема. Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта	8	2	2	4
4	Тема. Средства формирования физической культуры личности	8	2	2	4
5	Тема. Методы формирования физической культуры личности	10	2	2	6
6	Тема. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности	6	2	2	2
7	Тема. Методика обучения двигательным действиям	8	2	2	4
8	Тема. Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей	12	2	2	4
9	Тема. Силовые способности и методика их развития	8	2	2	4
10	Тема. Скоростные способности и методика их развития	8	2	2	4
11	Тема. Координационные способности и методика их развития	6	2	2	2
12	Тема. Выносливость и методика ее развития	6	2	2	2
13	Тема. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения	8	2	2	4
14	Тема. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	6	2	2	2
15	Тема. Формы построения занятий физическими упражнениями	8	2	2	4
16	Тема. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и кон-	8	2	2	4
	троль в процессе физического воспитания				

17.	Тема. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	12	2	2/2	6
18.	Тема. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ	8	2	2	4
19.	Тема. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социальнопедагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности	8	2	2	4
20.	Тема. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями	8	2	2	4
21.	Тема. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям	12	2	2/2	6
22.	Тема. Особенности развития физических способностей детей школьного возраста	8	2	2	4
23.	Тема. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры	12	2	2/2	6
24.	Тема. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	16	4	2/2	8
25.	Тема. Спорт в системе физической культуры	8	2	2	4
26.	Тема. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	20	4	6	10
27.	Тема. Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	12	2	4	6
28.	Тема. Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	20	4	6	10
29.	Тема. Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	12	2	4	6
30.	Тема. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	12	2	4	6

31.	Тема. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	12	2	4	6
	Экзамен	36			
	Итого	324	62	74/8	144

**2.1 Интерактивное обучение по дисциплине
«Теория и методика физической культуры и спорта»**

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма и интерактивного занятия	Колво часов
1	Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления.	ЛК	Лекция - визуализация	2
2	Тема 4. Средства формирования физической культуры личности.	ПР	Работа в малых группах	1
3	Тема 5. Методы формирования физической культуры личности.	ПР	Ситуационная задача	1
4	Тема 8. Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	2
5	Тема 13. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения	ПР	Работа в малых группах	2
6	Тема 14. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	2
7	Тема 15. Формы построения занятий физическими упражнениями	ПР	Работа в малых группах	2
8	Тема 16. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания	ПР	Анализ документов планирования	2
9.	Тема 18. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ	ЛК	Лекция - визуализация	2
10	Тема 23. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры	ПР	Анализ документов планирования	2
11	Тема 24. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	ЛК	Лекция дискуссия	2
12	Тема 26. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	ЛК	Кейс - задача	2

13	Тема 28. Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	4
14	Тема 30. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	ПР	Работа в малых группах	2
15	Тема 31. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	ПР	Работа в малых группах	4
	Всего	32 /144 - (22%)		

3 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления.

Основные понятия теории и методики физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина. Методы исследования в теории и методики физической культуры. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений.

Тема 2. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта.

Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры.

Тема 3. Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры.

Тема 4. Средства формирования физической культуры личности.

Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений.

Тема 5. Методы формирования физической культуры личности

Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.

Тема 6. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности

Содержание и характеристика методических принципов: принципы сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности.

Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности; прогрессирования воздействий; цикличности; возрастной адекватности педагогических воздействий.

Тема 7. Методика обучения двигательным действиям.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

Тема 8. Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей

Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей: движения – ведущий фактор развития физических способностей; зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности; этапность развития физических способностей; неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей; перенос физических способностей; обратимость показателей развития способностей; единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Принципы развития физических способностей.

Тема 9. Силовые способности и методика их развития.

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей.

Тема 10. Скоростные способности и методика их развития

Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методика развития быстроты двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движения, комплексных форм проявления скоростных способностей.

Тема 11. Координационные способности и методика их развития

Определение понятий, характеризующих координационные способности. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Тема 12. Выносливость и методика ее развития

Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости.

Тема 13. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения

Понятие о гибкости. Виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Критерии оценки уровня развития гибкости. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения.

Тема 14. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры.

Тема 15. Формы построения занятий физическими упражнениями

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Построение (структура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Тема 16. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания

Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.

Тема 17. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста

Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста

Физическое воспитание детей в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в строгом соответствии с возрастом и составляет органическую связь гармонического развития. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста и ее учет при подборе средств физической культуры

Тема 18. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ

Основные задачи физического воспитания дошкольников: укрепления здоровья, формирование основных движений, воспитание положительных черт личности. Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе комплексной программы. Основные формы организации занятий физической культурой в ДОУ.

Тема 19. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности

Социально-педагогическое значение направленного использования средств физического воспитания школьников заключается в том, что оно содействует укреплению здоровья, обеспечению физического образования и подготовка к трудовой деятельности; при этом важно учитывать возрастные особенности учащихся. Учебные программы

разрабатываются в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре. В структуре учебных программ имеют место следующие разделы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент; «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент. Основным критерием функционирования программ по физическому воспитанию является соответствие их содержания к возрастным особенностям школьника.

Тема 20. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями

Модель физического воспитания учащихся представлена следующими формами: уроки физической культуры, занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня, внеклассные и внешкольные формы. Учебные занятия (классно-урочные). Занятия в режиме учебного дня школы. Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями.

Тема 21. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям

Раздел учебных программ «Основы знаний» состоит из теоретических положений о физической культуре как элементе общей культуры личности, знания об использовании физических упражнений с оздоровительной целью, знания о самостоятельных занятиях физической культурой. В содержание программы входят разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

Важной предпосылкой успешности обучения двигательным действиям школьников является учет трудностей в обучении и соразмерность их с реальными возможностями. На всех этапах обучения компоненты содержания, методы и методические приемы должны также конкретизироваться в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Тема 22. Особенности развития физических способностей детей школьного возраста

Основные требования к развитию физических способностей школьников.

В практике физического воспитания школьников используются два пути развития физических способностей. Первый – при формировании и совершенствовании двигательных навыков; второй – специальная организация. Оба пути необходимы на всех возрастных ступенях физического воспитания. В естественном развитии способностей выявлены сенситивные периоды, учет их обеспечивает эффект обучения и развития.

Тема 23. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры

Основными документами планирования являются годовой план-график прохождения разделов программы, четвертной поурочный план, конспекты или планы отдельных уроков. При разработке четвертного план планируются задачи обучения двигательным действиям. В планах или конспектах на урок определяются конкретные и комплексные задачи. Важным при этом является выбор эффективных методических приемов, а также определение дозировки.

Предметом проверки и оценивания успеваемости являются знания, умения и навыки школьников получаемые на уроках. Оценка должна быть объективной и систематической. На уроках физической культуры используется система текущей проверки, выводится итоговая оценка за четверть, полугодие, год.

Тема 24. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего образования. Государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности. Сопряженный процесс приобщения студентов к ценностям физической культуры через теорию и практику существенно активизирует культурный потенциал студента, способствует формированию активной жизненной позиции.

Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых. Общеобразовательное и рекреационное направления физической культуры взрослых.

Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции. основными формами занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, занятие в группах здоровья, плавания. Двигательная деятельность в свободное время характеризуется полной свободой выбора содержания, времени, места проведения занятий, их продолжительности.

Тема 25. Спорт в системе физической культуры

Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта: эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая. Существенная роль спорта в улучшении и сохранении физических кондиций человека, в подготовке его к трудовой и военной деятельности в организации досуга и отдыха в укреплении здоровья нации.

Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс

Тема 26. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Понятие «спортивное соревнование» Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные состязания - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Критерии ее оценки.

Спортивные состязания являются одним из главных компонентов в подготовке спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются в такой системе: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные. При планировании соревнований в течение года необходимо оптимально учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Тема 27. Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы

Цель, задачи, и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средство, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям. Совокупность педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных достижений, объединяет следующие компоненты: система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Эти компоненты объединенные в целостную систему обеспечивают наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности.

Тема 28. Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов

В подготовке спортсмена имеют место взаимосвязанные и взаимообоснованные стороны, которые классифицированы по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная, теоретическая подготовка); по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка).

Тема 29. Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых происходит построение тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Микроструктура – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченных ряд микроциклов; макроструктура – структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Тема 30. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор многоступенчатый процесс, который может быть эффективным в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная оценка личности спортсмена.

Тема 31. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов

Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсменов. Учет в процессе спортивной тренировки спортсмена.

4. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

При изучении дисциплины обратить особое внимание на фонд оценочных средств, который можно использовать для самостоятельной работы при подготовке к семинарским занятиям, а также при подготовке к зачету.

Фонд оценочных средств направлен на обеспечение методической помощи студентам факультета физической культуры и спорта в овладении дисциплины Теория и методика физической культуры, возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Особое внимание при подготовке к семинарским занятиям по темам № 1; №3; №8; №15,16,17 обратить на предлагаемые для изучения статьи из журналов «Физическая культура в школе», «Теория и практика физической культуры», так как в них содержатся современные аспекты рассматриваемых проблем.

При подготовке к семинарским занятиям особое внимание следует обратить на существующую преемственность в физическом воспитании разных возрастных периодов: дошкольном, школьном, вузовском. При этом важно уделить внимание системному подходу.

При изучении темы «Возрастные особенности физического воспитания детей школьного возраста» особое внимание необходимо обратить на то, что в этом возрасте еще продолжается интенсивное развитие форм и функции организма. Этот процесс в определенной степени зависит от направленного применения средств физической культуры, умелое использование упражнений в период усиленного морфофункционального развития способствует значительному улучшению всех функциональных систем организма.

При изучении темы «Особенности обучения двигательным действиям детей школьного возраста» необходимо учесть, что на всех этапах обучения компоненты содержания, методы и методические приемы конкретизируются с учетом возраста детей. Сочетание методических приемов и методов ведет к утонченному развитию органов чувств, особенно это важно учитывать при обучении детей младшего возраста.

При изучении темы «Особенности развития физических способностей у школьников» особое внимание следует обратить на то, что используя разнообразные виды и элементы двигательной деятельности, систематически упражняясь в них, можно добиться желаемого развития двигательных способностей.

В естественном развитии физических способностей выявлены особые «критические» (наиболее благоприятные) периоды. При этом установлено, что разные физические качества формируются неодновременно, кроме этого необходимо учитывать тот факт, что паспортный возраст не всегда совпадает с биологическим.

При изучении темы «Учет возрастных особенностей при разработке структуры и содержания урока» особое внимание следует обратить на то, что при построении урока важно выделить главное, в этом заключается путь его оптимизации. При определении системы заданий необходимо выбрать те упражнения, которые кратчайшим путем приведут к освоению запланированных двигательных действий, при этом важно учитывать возрастные особенности детей.

При изучении темы «Планирование программного материала по предмету «Физическая культура в школе» особое внимание следует обратить на соблюдение требований к планированию, а также особенностях разработки системы планов с учетом выполнения ими определенных функций. Планы разрабатываются в следующей последовательности: годовой план – график прохождения разделов программы в году; четвертной поурочный план (тематический или текстовой), план – конспект урока. Каждый последующий документ планирования более конкретизированный по сравнению с предыдущим.

При изучении темы «Контроль за результатами учебно-познавательной деятельности в процессе уроков. Оценка и учет успеваемости» необходимо особое внимание обратить на следующее: контроль в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету физическая культура является его неотъемлемой частью. Цель контроля: получение конкретной информации, которая характеризует признаки конечного результата функционирования учебно-воспитательного процесса. Определение типичных и индивидуальных затруднений учащихся в усвоении конкретного учебного материала.

При изучении темы «Физическое воспитание студенческой молодежи» особое внимание необходимо уделить комплексному решению образовательных, развивающих, оздоровительных и рекреационных задач. Успешное освоение программы по окончании курса обучения предмету «Теория и методика физической культуры» позволит студентам: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

При изучении темы: «Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения» важно учесть, что объективная потребность решения проблемы физической культуры взрослых определяется прежде всего заботой о таких непреходящих ценностях культуры, как сохранение здоровья и жизнедеятельности нации, гарантия ее безопасности, самоорганизация досуга, эффективное использование свободного времени.

При изучении темы « Теория и методика спорта и его социальной функции» особое внимание необходимо уделить положению о том что, спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Соревновательная деятельность характерна для спорта как многогранная общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта.

При изучении темы «Методика совершенствования различных сторон подготовки спортсменов» важно уделить особое внимание на тот факт, что выделение сторон тренировки условно и делается это для удобства планирования, контроля, выбора средств, методов и другое. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсменов. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения; специально подготовительные, максимально приближенные к соревновательным упражнениям.

При изучении темы «Ориентация и отбор в спортивной подготовке» необходимо обратить внимание на тот факт что, при спортивном отборе важно учесть наличие способностей к избранному виду спорта. Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования. На высших этапах отбора для зачисления перспективных спортсменов в центры олимпийской подготовки проводится обследование соревновательной деятельности, учитывается динамика спортивных достижений, степень закрепления техники и технической устойчивости.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В каждом разделе даны:

- 1) учебно-методические материалы лекционного курса, включающие подробный план лекции по каждой изучаемой теме, вопросы для самоконтроля;
- 2) учебно-методические материалы по подготовке семинарских занятий, содержащие планы проведения занятий с указанием последовательности рассматриваемых тем, задания для самостоятельной работы, систему заданий для самопроверки.

Выполнение заданий даст студентам возможность глубже усвоить теоретический материал, применить полученные знания на практике.

Итоговое тестирование представляет собой аттестационные педагогические измерительные материалы сквозного характера. Предлагаемые задания охватывают весь объем дисциплины. К каждому варианту теста прилагается спецификация, в которой указаны:

1. Инструкция, назначение.
2. Время выполнения.
3. Количество заданий.
4. Тип заданий.
5. Оформление ответов: ответы указываются на специальном бланке (прилагается).

В структуре теста указываются номера заданий и диагностируемые дидактические единицы. В каждом варианте теста приводятся критерии оценки. К каждому варианту прилагаются правильные варианты ответов, обращаться к которым следует только после самостоятельного выполнения заданий. Тема считается освоенной, если Вы дали не менее 75% правильных ответов.

4.1 Методические указания к самостоятельной работе студентов В целях оптимальной организации самостоятельной работы по курсу студенту предлагается ряд

рекомендаций. Получив задание и разобравшись в нем, студент обязан принять меры к обеспечению себя необходимыми учебными пособиями: литературой, сборниками документов и т.д. Важно к обеспечению себя пособиями приступить своевременно, т.е. немедленно после получения задания или окончания аудиторных занятий. В указанное время студент может посетить библиотеку, читальный зал, обратиться к электронным ресурсам.

В последние годы в вузах страны получили широкое распространение электронные базы данных, призванные помочь научному и учебному процессу. В ФГБОУ ВО «БГПУ» имеется возможность пользоваться основательными электронными базами РГБ и др.

Среди всех учебных пособий для подготовки к практическим занятиям особое место занимают конспекты лекций. Их наличие - непреложное условие всякой самостоятельной работы. Они вводят в курс подлежащей изучению темы и часто содержат обстоятельное разрешение самых актуальных практических вопросов. В отличие от всех других учебных пособий конспекты лекций характеризуются новизной материала специально предназначенного для аудиторных занятий. Студент обязан иметь конспекты лекций, если он серьезно намерен приобрести глубокие знания по профилю.

Особое внимание при организации самостоятельной работы следует уделить планированию подготовки. Планирование - важный фактор организации самостоятельной работы. Оно, во-первых, позволяет видеть перспективу работы, выявлять, распределять время и использовать его по своему усмотрению. Во-вторых, оно дисциплинирует, подчиняет поведение студента целям учебы. В связи с этим обязательно следует планировать свою самостоятельную работу в пределах недели. После того, как составлен план, его следует строго выполнять.

Правильно учитывая свое время и распределяя его в соответствии с расписанием занятий, студент при строгом соблюдении намеченного плана сможет выделить достаточное количество часов для самостоятельной работы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом	Форма контроля СРС
1	Тема. Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления.	Чтение специальной литературы Составление словаря основных понятий теории и методики физической культуры.	2	Опрос Тестирование Проверка словаря
2	Тема. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта.	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет. Составление таблицы взаимосвязей физической культуры с общей культурой	2	Опрос Контрольная работа

3	Тема. Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта	Представить систему физической культуры и спорта в виде схемы	4	Контрольная работа
4	Тема. Средства формирования физической культуры личности.	Подготовка презентации (классификация средств физической культуры и спорта)	4	Презентация
5	Тема. Методы формирования физической культуры личности.	Составление таблицы «Методы формирования физической культуры личности: методы формирования знаний; обучения двигательным действиям; развитие физических качеств (способностей)».	6	Проверка конспектов Тестовый контроль
6	Тема. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности	Подготовка сообщения на тему «Практическая реализация дидактических принципов в процессе физического воспитания» (с приведением примеров)	2	Сообщение Дискуссия
7	Тема. Методика обучения двигательным действиям.	Чтение специальной методической литературы Подготовка реферата	4	Опрос Реферат
8	Тема. Методика воспитания	Изучение источников и	16	Собеседо-

	физических способностей. Общая характеристика физических способностей	литературы по тематике		вание Тестовый контроль
9	Тема. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	Подготовка выступления на тему «Воспитание качеств личности в процессе занятий избранным видом спорта»	4	Собеседование Презентация
10	Тема. Формы построения занятий физическими упражнениями	Подготовка конспекта по одной из форм занятий физическими упражнениями	4	Проверка конспектов

11	Тема. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания	Решение заданий по теме	2	Контрольная работа Тест
12	Тема. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	Составить таблицу: возрастные особенности детей дошкольного возраста Разработать содержание сюжетного занятия по физической культуре для дошкольников	4	Презентация Проверка конспектов
13	Тема. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	4	Собеседование Проверка конспектов
14	Тема. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности	Изучение источников литературы по тематике Анализ инновационных направлений в развитии системы физического воспитания школьников.	4	Дискуссия Тестовый контроль
15	Тема. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями	Изучение источников и литературы по тематике Решение заданий по теме	6	Опрос
16	Тема. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям	Подготовка презентации	6	Презентация
17	Тема. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста	Составление таблицы: «Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников»	6	Представление таблицы
18	Тема. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры	Разработка документов планирования	4	Опрос Проверка документации

19	Тема. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	Методическая разработка занятия с различной направленностью для взрослого населения	4	Опрос Проверка конспекта
20	Тема. Спорт в системе физической культуры. Тема. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Изучение источников и литературы по тематике	4	Собеседование
21	Тема. Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	Составление таблицы: специальные принципы спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта)	6	Сообщение по теме Тестовый контроль
22	Тема. Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	Изучение источников и литературы по тематике Подготовка презентации	4	Презентация
23	Тема. Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	Составить план тренировочного процесса в микроцикле (на примере избранного вида спорта)	8	Проверка документации
24	Тема. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	Изучение источников и литературы по тематике Подобрать тесты для спортивного отбора в избранном виде спорта	6	Тест
25	Тема. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	Изучение источников и литературы по тематике Подбор тестов для оценки уровня специальной подготовленности в избранном виде спорта	6	Опрос Тестирование

5 Практикум по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

Тема. Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления (2 ч).

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Источники и этапы развития теории и методик физического воспитания.
3. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.
4. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений.
5. Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта(2 ч).

1. Определение и рассмотрение понятия «культура».
2. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.
3. Структура и функции физической культуры.
4. Методы исследования в теории и методике физической культуры *Рекомендуемая литература:*

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта (2 ч).

1. Понятие о системе физической культуры
2. Система физического воспитания в Российской Федерации, цель и задачи системы физической культуры
3. Элементы физической культуры личности
4. Общие принципы системы физической культуры.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Средства формирования физической культуры личности. Формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры (2 ч).

1. Понятие о средствах физической культуры. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.
2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений.
4. Содержание и форма физических упражнений.
5. Естественные силы природы как средство физического воспитания. Методика закаливания солнцем, воздухом, водой.
6. Гигиенические факторы как дополнительное средство физического воспитания.
7. Понятие о технике физических упражнений.
8. Характеристики техники физических упражнений: пространственные характеристики; временные характеристики; пространственно-временные характеристики; силовые характеристики; ритмические характеристики и обобщенные (качественные) характеристики
9. Нагрузка при выполнении физических упражнений. «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки
10. Характеристика упражнений различной относительной мощности
11. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки (классификация нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления)
12. Эффект воздействия физических упражнений. Продолжительность восстановительных процессов после нагрузки.
13. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Разновидности отдыха; его восстановительная и регулирующая роль. Типы интервалов отдыха.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Методы формирования физической культуры личности (2 ч)

1. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».
2. Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.
3. Методы, направленные на приобретение знаний: словесные методы; методы психорегуляции; метод наглядности.
4. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения; метод целостного упражнения
5. Методы, направленные на развитие и совершенствование физических способностей: - равномерный метод; - переменный метод; - повторный метод; - интервальный метод; - интенсивный-интервальный метод; - игровой метод; - соревновательный метод; - метод круговой тренировки

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности (2ч).

1. Содержание и характеристика методических принципов
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип наглядности
4. Принцип доступности индивидуализации
5. Принцип систематичности
6. Принцип непрерывности
7. Принцип прогрессирования воздействий
8. Принцип цикличности
9. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Методика обучения двигательным действиям (2ч).

1. Обучение двигательным действиям:

2. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения (знания).
3. Классификация уровней усвоения знаний 4. Двигательное умение. Характерные признаки. 5. Двигательный навык (характерные признаки)
6. Перенос навыка (виды переноса навыка).
7. Структура обучения двигательным действиям...
8. Управление процессом обучения 9. Предупреждение и исправление ошибок

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79304> —
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей (2 ч).

1. Понятие о физических способностях. Основные формы их проявления.
 2. Основные закономерности развития физических способностей.
 3. Движения – ведущий фактор развития физических способностей. Двигательная активность – основа ЗОЖ
 4. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.
 5. Этапность развития физических способностей.
 6. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей.
 7. Обратимость показателей развития способностей.
 8. Перенос физических способностей
 9. Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями
 10. Принципы развития физических способностей
 11. Принцип регулярности педагогических воздействий
 12. Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий
 13. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий
 14. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей 15. Принцип соразмерности и сопряженности воздействий
- Рекомендуемая литература:*

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Силовые способности и методика их развития (2 ч).

1. Понятие о силовых способностях
2. Факторы, определяющие развитие силовых способностей
3. Виды силовых способностей: скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость
5. Понятия абсолютной и относительной силы
6. Средства развития силовых способностей
7. Методы развития силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод динамических усилий, метод изометрических усилий, метод изокинетических усилий, «ударный метод» 8. Способы и критерии уровня развития силы *Рекомендуемая литература:*

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Скоростные способности и методика их развития (2ч)

Тема: Скоростные способности, методика их развития.

1. Понятие о скоростных способностях, их виды.
2. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.
3. Методика развития быстроты простой двигательной реакции.
4. Методика развития быстроты сложной двигательной реакции.
5. Методика развития быстроты одиночного движения.
6. Методика развития частоты (темпа) движений.
7. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
8. Возрастные особенности развития скоростных способностей. 9. Критерии оценки уровня развития скоростных способностей.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Координационные способности и методика их развития (2ч).

1. Понятие о координационных способностях. Общая характеристика.
2. Ловкость – как комплексное проявление координационных способностей.
3. Критерии проявления координационных способностей.
4. Формы проявления координационных способностей. 5. Методика развития координационных способностей:
 - совершенствование «чувства времени»
 - совершенствование «чувства пространства»
 - совершенствование чувства мышечных усилий
 - совершенствование способности сохранять равновесие
 - совершенствование ритмических способностей
 - совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц
6. Возрастные особенности развития координационных способностей.

Тема. Выносливость и методика ее развития (2ч).

1. Понятие о выносливости. Ее значение в жизни человека и в спортивной деятельности. Утомление и выносливость. Показатели выносливости
2. Факторы, влияющие на уровень развития и появления выносливости
3. Классификация выносливости 4. Методика развития выносливости:
 - развитие скоростной выносливости;
 - скоростная выносливость к работе субмаксимальной мощности;
 - скоростная выносливость к работе большой мощности;
 - скоростная выносливость к работе умеренной мощности;
5. Развитие силовой выносливости - динамическая силовая выносливость; - статическая силовая выносливость.
6. Критерии оценки уровня развития выносливости.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения (2 ч).

1. Понятие о гибкости. Виды гибкости.
2. Факторы, определяющие уровень развития гибкости
3. Задачи, средства, методы развития гибкости.
4. Критерии уровня развития гибкости.
5. Формирование правильной осанки и коррекция телосложения средствами физической культуры.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса(2 ч).

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2. Физическая культура личности, пути ее формирования и уровни развития.
3. Задачи, содержание и пути патриотического и нравственного воспитания.
4. Задачи, содержание и пути правового воспитания
5. Задачи, содержание и пути эстетического воспитания
6. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М.: Просвещение, 1980. – 112с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Формы построения занятий физическими упражнениями (2 ч).

1. Общая характеристика форм построения занятий физической культурой.
2. Классификация занятий урочного типа.
3. Содержание занятий урочного типа.
4. Построение (структура) занятий урочного типа.
5. Общая характеристика занятий неурочного типа. - занятия с общеподготовительной направленностью - специализированное физическое воспитание.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. Физическая культура. 1-11 классы : развернутое тематич. планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант) / авт.-сост. М. И. Васильева [и др.]. - 2-е изд. - Волгоград : Учитель, 2011. - 183 с.
5. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. М. Я. Виленского. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 156 с.
6. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 .
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
8. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания(2 ч).

1. Понятие о планировании.
2. Виды планирования и их содержание.
3. Понятие контроля и учета.
4. Требования к контролю и учету.
5. Виды и содержание контроля и учета.
6. Основы методики контроля и учета.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и его разновидности.
8. Документы контроля и учета.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. /

И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Физическая культура. 1-11 классы : развернутое тематич. планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант) / авт.-сост. М. И.

Васильева [и др.]. - 2-е изд. - Волгоград : Учитель, 2011. - 183 с.

5. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. М. Я. Виленского. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 156 с.

6. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 .

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

8. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста(2 ч).

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки детей раннего и дошкольного возраста, их учет в процессе физического воспитания.

3. Формы физического воспитания: занятия в форме урока; занятия физическими упражнениями в режиме дня дошкольного образовательного учреждения; физкультурные праздники; самостоятельные работы.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. /

И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа : учеб. пособие / Л. И. Пензулаева. - М. : Мозаика-Синтез, 2014. - 123 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ(2 ч).

1. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
2. Упражнения основной гимнастики, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений.
3. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа : учеб. пособие / Л. И. Пензулаева. - М. : Мозаика-Синтез, 2014. - 123 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
6. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности(2 ч).

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания и развития детей школьного возраста.
 2. Особенности физического воспитания детей младшего возраста.
 3. Особенности физического воспитания детей среднего возраста.
 4. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.
 5. Возрастные особенности детей школьного возраста
- Рекомендуемая литература:*
1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
 3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
 4. Лях, В. И . Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.
 5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Цель, задачи направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями (2 ч).

1. Цель, задачи направленность физической культуры детей школьного возраста.

1. Основные разделы программы по физической культуре (основы знаний).
2. Уроки физической культуры. Классификация уроков: по признаку основной направленности; по признаку решаемых задач; по признаку видов спорта.
3. Учет возрастных особенностей при построении уроков физкультуры.
4. Организационное обеспечение урока.
5. Требования к уроку.
6. Занятия в кружках и спортивных секциях.
7. Спортивные соревнования.
8. Самостоятельные занятия.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. /

И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

4. Лях, В. И . Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

6. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности обучения двигательным действиям (2 ч).

1. Знания как компонент физического образования, источники знаний. Содержание раздела «основы знаний в школьной программе».

2. Изменение характера знаний в процессе их развития.
3. Использование знаний в обучении двигательным действиям. Система знаний.
4. Уровни усвоения знаний, прочности усвоения.
5. Познавательная и двигательная активность учащихся на уроке, пути повышения активности школьников на уроке.
6. Организация самостоятельной работы учащихся на уроках, формы самостоятельной работы.
7. Нагрузка на уроке, приемы ее регулирования.
8. Плотность урока, измерение плотности, факторы, влияющие на плотность урока. *Рекомендуемая литература:*

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. - Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. - 2008. - 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт. - 2007. - 464 с.
4. Лях, В. И . Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
6. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности обучения двигательным действиям (2 ч).

1. Направленность обучения двигательным действиям. Компоненты содержания обучения двигательным действиям, их особенности в обучении детей.
2. Структура процесса обучения. Методические направления в обучении двигательным действиям, их последовательность.
3. Рациональное сочетание методов и приемов обучения. Непосредственная и опосредованная наглядность слово, как средства обеспечения наглядности, их сочетание с учетом возраста детей.
4. Особенности использования метода упражнения в обучении школьников разного возраста.
5. Факторы, определяющие характер и конкретность сочетания методов.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. - Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. - 2008. - 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт. - 2007. - 464 с.
4. Лях, В. И . Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
6. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста (2 ч).

1. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте.
2. Средства и методы развития физических способностей у школьников.
3. Особенности развития физических способностей у детей.
4. Развитие координационных способностей у детей.
5. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
6. Особенности развития собственно-силовых способностей у школьников.
7. Особенности развития выносливости у школьников.
8. Особенности развития гибкости у школьников.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. Лях, В. И . Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
6. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры (4 ч).

1. Документы планирования физического воспитания в общеобразовательной школе
2. Требования к оценке успеваемости. Критерии оценок.
3. Учет возрастных особенностей школьников. Учет индивидуальных особенностей при оценке успеваемости.
4. Система проверки успеваемости.
5. Экзамен по физической культуре, как итоговая форма оценки успеваемости.
6. Наиболее распространенные причины, мешающие успешному усвоению программы.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
4. Лях, В. И . Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2009. - 237 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
6. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения (2 ч).

1. Учебные и внеучебные формы занятий физическими упражнениями со студентами.
 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее значение.
 3. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов.
 4. Использование информационной среды вузовской компьютерной сети при дистанционном физкультурном образовании.
 5. Значение оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) в повседневной жизни.
 6. Средства и функциональная направленность оздоровительной физической культуры.
 7. Контроль за функциональным состоянием организма занимающихся до, в процессе и после окончания занятий путем применения медико-биологических методов и тестов.
 8. Оценка субъективных показателей функционального состояния организма занимающихся до, в процессе и после занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
 9. Формы физической культуры в повседневной жизни взрослого населения:
 - базово-продолжающая физическая культура;
 - секции ОФП, самостоятельные занятия;
 - гигиеническая и рекреативная физическая культура; - оздоровительно-реабилитационная физическая культура; - базовый спорт.
 10. Особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
 11. Старение, долгожители и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
 12. Содержание, организация и формы занятий, методические основы занятий.
- Рекомендуемая литература:*
1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
 2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 366 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424 с. : ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424 .
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
7. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Спорт в системе физической культуры (2 ч).

1. Возникновение спорта и состояние его на современном этапе. Общая сфера спорта.
2. Классификация видов спорта.
3. Социальные функции спорта: эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая, экономическая.
4. Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта(6 ч).

1. Понятие «спортивное соревнование» генезис спортивных соревнований.
2. Структура, функции и специфические особенности соревновательной деятельности.
3. Спортсмены-соперники как составные части соревнования
4. Взаимодействие спортсменов-соперников
5. Судейство соревнований
6. Зрители и болельщики как составные части соревнования
7. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности
8. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов
9. Популяционные, индивидуальные и должные критерии

10. Критерии представительности, прогрессирувания, стабильности, плотности и надежности результатов
11. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии
12. Классификация спортивных достижений
13. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
15. Тенденция развития спортивных достижений.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы (4 ч).

1. Спортивная тренировка, ее цель, задачи, средства
2. Содержание и характеристика методических принципов
3. Принцип сознательности и активности
4. Принцип наглядности
5. Принцип доступности индивидуализации
6. Принцип систематичности
7. Принцип непрерывности
8. Принцип прогрессирувания воздействий
9. Принцип цикличности
10. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http: // www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Тема. Теория и методика подготовки спортсмена. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов (6 ч).

1. Система подготовки спортсмена.
 2. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов
 3. Система отбора и спортивной ориентации;
 4. Система спортивной тренировки;
 5. Система спортивных соревнований;
 6. Система факторов, повышающих эффективность тренировки и соревновательной деятельности.
 7. Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке спортсмена. Место и значение спортивной техники в различных видах спорта.
 8. Виды задачи, средства и методы. Этапы и средства технической подготовки в многолетнем и годичном циклах.
 9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке, ее роль в современном спорте. Виды задачи и средства физической подготовки. Значимость отдельных показателей физической подготовки спортсменов в различных видах спорта.
 10. Интеллектуальная подготовка.
 11. Понятие о тактической подготовке спортсменов. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Содержание и методика составления тактического плана выступлений спортсменов на соревнованиях.
 12. Психологическая подготовка спортсменов. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта.
- Психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям.
13. Интегральная подготовка.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов (4 ч).

1. Основы построения спортивной тренировки.
2. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типы микроциклов.
3. Типы и структура мезоциклов.

4. Особенности построения структуры мезоциклов тренировок у спортсменов.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки (4 ч).

1. Значение учета способностей, задатков и мотивов при ориентации и отборе в процессе спортивной подготовки.
2. Учет функциональных возможностей при ориентации и отборе.
3. Прогностически значимые для определенных видов спорта физические способности.
4. Учет морфологических показателей и наследственных факторов при ориентации и отборе.
5. Этапы отбора.

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com/](http://www.lanbook.com/)

Тема. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки(4 ч).

1. Планирование, контроль и учет как элементы управления спортивной тренировкой
2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению
3. Годовой план, его содержание и методика составления
4. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование
5. Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля)
6. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
7. Контроль за физической подготовленностью

8. Контроль за технической подготовленностью
9. Основные формы и организация контроля
10. Учет в процессе спортивной тренировки (значение учета и его виды)

Рекомендуемая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 1970. – 200 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев . – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. ЭБС Лань - [http:// www.lanbook.com /](http://www.lanbook.com/)

Лабораторные занятия

Тема. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста (2ч)

Задание. Анализ физкультурного занятия в дошкольном образовательном учреждении.

Особенности используемых средств, методов и методических приемов. Учет особенностей развития движений и физического развития в процессе занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.

Тема. Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям (2ч)

Задание. Анализ и методика реализации школьных программ.

Реализация комплексной программы объединяющей урочные внеклассные и общешкольные формы физического воспитания.

Соответствие учебных программ государственному образовательному стандарту по предмету «Физическая культура».

Тема. Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры (2ч)

Задание. Планирование материала школьной программы. Технология разработки документов планирования учебной работы по физическому воспитанию

1. Характеристика основных документов планирования. Общие требования к планам и их реализация.
2. Последовательность разработки документов планирования.
3. Методические основы разработки поурочных планов. Контрольная работа – 20 мин.

Вариант 1.

1. Что такое учебный план школы?
2. Реализация требования – «Реальность планирования».
3. Планирование развития двигательных качеств в одном уроке.

Вариант 2.

1. Рациональность планирования уроков в расписании.
2. Реализация требования «Наглядность плана».
3. Работа с программой на 1-ом этапе планирования.

Вариант 3.

1. Реализация требования «Перспективность планирования».
2. Программа основной документации планирования (характеристика раздела «Навыки и умения»).
3. Планирование раздела «Основы знаний».

Вариант 4.

1. Реализация требования «Преимственность плана».
2. Планирование контрольных уроков. Конспект урока, как документ планирования (схема конспекта).

Тема. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения (2ч)

Задание. Организация работы по физической культуре с лицами пожилого возраста.

Инволюционные изменения, их темп и интенсивность, факторы их определяющие. Особенности работы по физической культуре с лицами пожилого возраста, врачебный контроль и самоконтроль за влиянием нагрузки.

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

Формируемые компетенции	Наименование раздела (темы) дисциплины	Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Формы оценочных средств
-------------------------	--	---	--	-------------------------

ОПК-2 ПК -2 ПК-3 ПК-10 СК 1	Темы 1-31	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные ключевые понятия теории и методики физической культуры; - исторические аспекты и этапы развития отечественной системы физического воспитания; - основные этапы становления теории и методики физической культуры как учебной дисциплины; - методические направления в формировании физической культуры личности; - особенности методики обучения и развития физических качеств; - современные формы построения занятий физической культурой; - возрастные особенности развития основных физических качеств; - формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях; - средства и методы формирования физической культуры личности; - методику подготовки спортсменов; - педагогические основы и возрастнополовые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; - методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; - методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы; - биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования и решения задач физического воспитания; - особенности 	3 4 5	<ul style="list-style-type: none"> - контрольная работа; - составление терминологического словаря; - задания по теме - методический конспект - доклад; - опрос - кейс-задача - реферат - эссе - опрос - сообщение
---	-----------	--	-------------	--

		<p>формирования знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы обучения двигательным действиям; - основы развития физических качеств; Уметь: - осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребно- 		
--	--	---	--	--

		<p>стей обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; - овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; - использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; - решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; - применять принципы физической культуры; - использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; - учитывать основные закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности в процессе работы; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения двигательным действиям детей разного возраста с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; - содержанием предмета «Физическая культура»; - методикой обучения и развития физических качеств - способами планирования и учета в процессе занятий 		<ul style="list-style-type: none"> - составление документов планирования (конспект) - опорный конспект - работа в малых группах; - конспект - презентация; - ситуационные задачи - дискуссия - собеседование - кейс-задачи
--	--	--	--	---

		<p>физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; - применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях; - определять причины ошибок в про- 		
--	--	--	--	--

	<p>цессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения. использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; - проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения двигательным действиям; - методикой развития физических качеств; - технологией разработки документов планирования учебной работы по физическому воспитанию; - психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационноуправленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся; <p>-- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами планирования и проведения основных видов физкультурнооздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; - навыками рационального применения тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; - навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий. 	<p>- опрос</p> <p>- эссе</p> <p>Тест</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>
--	--	---

6.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

6.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Критерии оценки контрольных работ Оценка

«отлично» ставится, если студент: 1)

выполнил работу без ошибок и недочётов; 2)

допустил не более одного недочёта.

Оценка «*хорошо*» ставится, если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней:

- 1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта; 2)
- или не более двух недочётов.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

- 1) не более двух грубых ошибок;
- 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; 3)
- или не более двух-трёх грубых ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

- 1) более трёх грубых ошибок.

Критерии оценки опроса (устного ответа на семинаре)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умения применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного.
3. Языковое оформление ответа.

Оценка «*отлично*» ставится, если студент:

- 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «*хорошо*» ставится, если студент:

- 1) дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

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

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки ситуационных заданий, кейс-задач: соотношение решения поставленным в кейсе вопросам (адекватность проблеме). Оригинальность и новаторство (способность креативно мыслить, брать на себя ответственность). Применение решения на практике. Глубина проработки проблемы (обоснованность, наличие альтернатив решения в случае возможных проблем).

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если соответствие решения сформулированным в задании вопросам. Глубокая проработанность проблемы (обоснованность и комплексность решения, наличие альтернативных вариантов, прогнозирование сложностей) Обоснованность выводов. Применимость решения на практике.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если решения не в полной мере соответствуют сформулированным в задании вопросам (в ответе не прослеживается логической цепочки последовательности действий необходимой в решении поставленной задачи). Поверхностно ориентируется в заданной проблеме. Не может сделать обоснованных выводов и применить решения на практике.

Оценивание выполненных задач и заданий зависит от уровня сложности.

Задачи и задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины, должны учитывать *следующие критерии:*

Было сформулировано и проанализировано большинство проблем, заложенных в кейсе	1-2 балл(а)
Были продемонстрированы адекватные аналитические методы при работе с информацией	1-2 балл(а)
Были использованы дополнительные источники информации для решения кейса	1-2 балл(а)
Были выполнены все необходимые расчеты; подготовленные в ходе решения кейса документы соответствуют требованиям к ним по смыслу и содержанию	1-2 балл(а)
Выводы обоснованы, аргументы весомы; сделаны собственные выводы, которые отличают данное решение кейса от других решений	1-2 балл(а)
Критерии оценки (результат определяется как сумма всех составляющих)	Max 10 баллов
Итоговая оценка:	
Оценка «5» или при рейтинговой системе 9-10 баллов	
Оценка «4» или при рейтинговой системе 7-8 баллов	
Оценка «3» или при рейтинговой системе 5-6 баллов	

Критерии оценки презентации: полнота и наглядность презентации, рассматриваемой проблемы и умение кратко и доказательно комментировать представленный материал. Умение точно и кратко изложить свою точку зрения и вести

дискуссию (установление и поддержание контакта с аудиторией, эффективный диалог и пр). Качество и креативность презентационных материалов (визуализация, использование рисунков; таблиц, схем, матриц, диаграмм, и т. п.). Командная работа: групповая сплоченность команды: адекватное распределение ролей при подготовке и проведении презентации: эффективное командное взаимодействие. Подготовка к презентации в аудитории.

- оценка «зачтено» выставляется, если кратко и доказательно комментируется представленный материал, установлен и поддерживается контакт с аудиторией. Презентационный материал содержит таблицы, диаграммы и т.п. Прослеживается эффективное командное взаимодействие.

- оценка «не зачтено» выставляется, если презентационный материал имеет не достаточную визуализацию, студент не может изложить свою точку зрения по рассматриваемой проблеме, вести дискуссию. В работе команды нет распределения обязанностей и нет взаимовыручки.

Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно) - она проста и незакончена и /или это плагиат. Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше четырех ошибок в представляемой информации

Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно) - проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Использованы информационные технологии (Power Point) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.

Базовый – 76-84 баллов (хорошо) - проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.

Использованы информационные технологии (Power Point). Не более 2 ошибок в представляемой информации.

Высокий – 85-100 баллов (отлично) - проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Использован творческий подход. Широко использованы информационные технологии (Power Point). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.

Критерии оценки терминологического словаря

Цель терминологического словаря	Критерии оценки результатов
оценка усвоения знаний	глубина, прочность, систематичность знаний
Высокий оценка «5»	студент выполнил работу без ошибок
Базовый оценка «4»	в ответе студента допущена одна ошибка
Пороговый оценка «3»	студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: им допущены две ошибки
Низкий оценка «2»	студент допустил более двух ошибок

Критерии оценки опорного конспекта

Критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> • полнота и правильность ответа. • степень осознанности, понимания изученного. • языковое оформление ответа.
-----------------	--

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов	Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала
Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала
Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

Критерии оценки методического конспекта:

- полнота и правильность оформления конспекта.
- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала по графам.
- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

1. В конспекте должны обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Формулировка задач на уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять и т.п.). Задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации.

3. В разделе «Средства» выделены наименование частей урока.

4. Упражнения записаны в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

6. Для каждого задания разработаны приемы по организационно-методическому обеспечению.

7. Учебные задания представлены в таком порядке, в каком они будут выполняться на уроке физкультуры.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов

Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла

Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла

Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

Критерии оценки дискуссии

Тема	Организация работы по физической культуре с лицами пожилого возраста.
Предел длительности контроля	90 мин.

Критерии оценки (результат определяется как сумма всех составляющих)	max 10 баллов
Итоговая оценка:	
Оценка «5» или при рейтинговой системе 9-10 баллов	
Оценка «4» или при рейтинговой системе 7-8 баллов	
Оценка «3» или при рейтинговой системе 5-6 баллов	

Критерии оценивания компетенций посредством дискуссионных процедур (при оценке работы группы/команды)

Критерии	Шкала оценивания: 1-2 балл(а)
Студенты продемонстрировали, что усвоенный материал понят (приводились доводы, объяснения, доказывающие это)	1-2 балл(а)
Студенты постигли смысл изучаемого материала (могут высказаться четко и ясно или конструировать новый смысл, новую позицию)	1-2 балл(а)
Студенты могут согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы	1-2 балл(а)

Оценка коммуникативных умений

Критерий	Ф.И.О. студента	Баллы
Коммуникативные умения (0-1 балл)		
Владеет правилами речевого этикета (0-1 балл)		
Вступает и поддерживает коммуникацию (0-1 балл)		
Строит конструктивный диалог в процессе общения (0-1 балл)		
Умеет слушать и слышать других (0-1 балл)		
Умеет реагировать на другие мнения (0-1 балл)		
ИТОГО		

Оценка индивидуального вклада в дискуссию

Ф.И.О. студента	
Критерии	Шкала оценивания (в баллах)
1. Удерживание и наращивание общего содержания дискуссии:	
синтезирует информацию, полученную в процессе коммуникации	1-10
выявляет несущественные замечания, уводящие от предмета обсуждения	1-10
фиксирует возникающие содержательные противоречия	1-10
формулирует выводы, создающие новый смысл	1-10
2. Позиция участника дискуссии:	
ярко и кратко формулирует свою позицию	1-10
использует убедительные аргументы	1-10

отслеживает ответы на свои вопросы	1-10
3. Поддержание процесса дискуссии:	
принимает активное участие в обсуждении	1-10
проявляет заинтересованность к мнениям других участников	1-10
формулирует аргументы в поддержку разных позиций	1-10
задает уточняющие вопросы, помогает прояснить позиции	1-10
вовлекает в дискуссию коллег	1-10
ИТОГО:	

Критерии оценивания докладов

При оценке доклада может быть использована любая совокупность из *следующих критериев*:

- *соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам (0-2 балла);*
- *проблемность, актуальность (0-2 балла);*
- *новизна, оригинальность (0-2 балла);*
- *глубина и полнота раскрытия проблемы (0-2 балла);*
- *доказательная база, аргументированность, убедительность, обоснованность выводов (0-2 балла);*
- *логичность, структурированность, целостность выступления (0-2 балла);* □
речевая культура (стиль изложения, ясность, четкость, лаконичность, и т.д.) (0-2 балла);
- *использование широкого спектра информационных ресурсов (0-2 балла);*
- *наглядность (0-2 балла);*
- *самостоятельность суждений, владение материалом (0-2 балла).*

Перевод баллов в четырех балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно	0-4 баллов
Удовлетворительно	5-6 баллов
Хорошо	7-8 баллов
Отлично	9-10баллов

или

Доклад оценивается по 4-балльной шкале.

Оценивается умение найти в доступной литературе, электронных ресурсах, и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы

3 балла: – знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

– доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

2 балла: – знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

- в докладе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание доклада.

1 балл: – знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

- при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;
- студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

0 баллов: – не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;
- из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Критерии оценки работ в малых группах

Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно) - задание группой студентов не выполнено;

Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно) - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала;

Базовый – 76-84 баллов (хорошо) - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала

Высокий – 85-100 баллов (отлично)- задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала

Критерии оценки эссе

Низкий – менее 3 баллов (неудовлетворительно)

Пороговый – 3 балла (удовлетворительно)

Базовый – 4 балла (хорошо)

Высокий – 5 баллов (отлично)

Раскрытие смысла высказывания.

- смысл высказывания раскрыт. **1 балл.**
- смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании. **0 баллов.**

Представление и пояснение собственной позиции.

- представлена и пояснена собственная позиция. **1 балл.**
- представлена без пояснения собственная позиция (простое согласие или несогласие с суждением автора высказывания).
- или собственная позиция не представлена. **0 баллов.**

Характер и уровень приводимых суждений и аргументов.

- суждения и аргументы раскрываются с опорой на теоретические положения, выводы и фактический материал. В ходе рассуждений раскрываются различные аспекты проблемы. **3 балла.**
- при раскрытии нескольких аспектов проблемы (темы) суждения и аргументы приведены с опорой на теоретические положения и выводы, но без использования фактического материала.
- или раскрыт один аспект проблемы (темы) и приведена аргументация с опорой на теоретические положения и фактический материал.
- или при раскрытии нескольких аспектов проблемы (темы) суждения и аргументы приведены с опорой на фактический материал, но без теоретических положений выводов.
- или раскрыты несколько аспектов проблемы при недостатке теоретической или фактической аргументации. **2 балла.**
- перечислены несколько аспектов проблемы (темы) без аргументации.
- или затронут лишь один аспект проблемы (темы), приведена только фактическая или только теоретическая аргументация. **1 балл.**
- затронут лишь один аспект проблемы (темы) без аргументации, или аргументы и суждения не соответствуют обосновываемому тезису. **0 баллов.**

Критерии оценки тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы заданий части А испытуемый получает 1 балл, заданий части В - 2 балла, заданий части С – 5 баллов.

Перевод тестовых баллов в четырех балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно

до 60% баллов за тест

Удовлетворительно

от 61% до 74% баллов за тест

Хорошо
Отлично

от 75% до 84% баллов за тест
более 85% баллов за тест

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. *Оценка «4» (хорошо)* ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценивания устного ответа на зачете Оценка

«зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные контрольные тесты по курсу «Теория и методика физической культуры»

Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

Тест № 1

Часть А

1. Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется:

а) физической культурой; б) физическим воспитанием; в) спортом; г) физкультурным образованием.

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре, и они содержат:

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

3. Основными средствами физической культуры являются:

- а) физические упражнения;
- б) естественные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажерные устройства.

4. Форма физических упражнений представляет собой:

- а) внешнюю и внутреннюю организацию, согласованность, упорядочение;
- б) физические качества;

- в) заранее заданное двигательное действие;
- г) совокупность процессов, происходящих в организме.

5. Пространственные характеристики техники физических упражнений включают в себя:

- а) положение тела, траекторию движения;
- б) длительность и темп движения;
- в) скорость и ритм движения;
- г) сила движения.

6. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

7. Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется:

- а) объемом и интенсивностью;
- б) разнообразием упражнений;
- в) длительностью выполнения;
- г) темпом выполнения.

8. К какому виду методов относиться выполнение упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью?

- а) повторный;
- б) равномерный;
- в) переменный;
- г) интервальный.

9. Определите метод, при котором характер воздействия нагрузки на организм определяется не только выполнением упражнения, но и использованием тренировочного эффекта отдыха:

- а) переменный;
- б) повторный;
- в) интервальный;
- г) равномерный

10. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и считается возраст:

- а) 10-11 лет; б) 11-12 до 15-16 лет; в) от 15-16 до 17-18 лет; г) 18-19 лет.

11. Определите понятие специальной выносливости:

а) способность человека к продолжительному эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические;

б) способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности.

12. Активная гибкость определяется:

а) наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил;

б) способностью человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав;

в) природными данными человека;

г) возрастными особенностями.

13. Под физическим качеством быстрота понимают:

а) способность выполнять максимальное количество движений за минимальный отрезок времени;

б) способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения ее эффективности;

в) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга;

г) способность целесообразно строить двигательные акты и осваивать максимум движений за минимально короткий промежуток времени.

14. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

а) от 7 до 11 лет; б) от 14 до 16 лет; в) 17-18 лет; г) от 19 до 21 года.

15. Укажите основные требования к профессиональным способностям учителя физической культуры:

а) личностные качества и организаторские способности;

б) гностические и двигательные способности;

в) конструктивные коммуникативные способности.

г) все выше перечисленные.

Часть Б

1. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1. Тестами (контрольными упражнениями); 2. Индивидуальными спортивными результатами; 3. Разрядными нормативами единой спортивной квалификации; 4. Индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

2. Закончите предложение:

Сила – это _____

3. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность; 2) сосредоточенность внимания на технике выполнения упражнения; 3) неустойчивость; 4) автоматизированность; 5) излишние мышечные затраты; 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

а) 4, 6 б) 1, 3, 5; в) 1, 2, 3, 4, 5, 6; г) 1, 2, 6.

4. На первом этапе обучения двигательным действиям (этап начального разучивания) занимающимися допускается больше всего двигательных ошибок, причинами которых являются:

1) _____

2) _____

- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

5. Вставьте пропущенный ответ: а) три этапа; б) четыре этапа; в) два этапа; г) пять этапов

Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя _____, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

Часть С

1. Напишите в чем сущность метода круговой тренировки:
2. Перечислите основные закономерности развития физических способностей:
3. Напишите основные этапы обучения движениям:
4. Напишите основные формы организации занятий физической культурой в школе.
5. Укажите виды педагогического контроля в школе

Тест №2

1. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

а) физические упражнения; б) оздоровительные силы природы; в) гигиенические факторы; г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2. Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения ;

б) «Программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);

в) исходя из пожеланий родителей детей;

г) воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

3. Уроки физической культуры классифицируются с учетом:

а) возраста школьника; б) физической подготовленности; в) по признаку основной направленности; г) по способу организации деятельности.

4. Продолжительность подготовительной части в начальных классах больше в связи с тем, что:

а) детям больше нравится ОРУ; б) у детей медленнее процесс вработывания; в) требуется время на сдачу рапорта; г) много времени уходит на построение.

5. Уроки физической культуры в старших классах преимущественно носят направленность:

а) оздоровительную; б) обучающую; в) соревновательную; г) тренирующую б.

В основной части урока физической культуры вначале:

а) закрепляются и совершенствуются усвоенные умения и навыки;

- б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;*
- в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;*
- г) выполняются упражнения, требующие проявления силы.*

6. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

а) в водной части урока; б) в подготовительной части урока; в) в начале основной части урока; г) в середине или конце основной части урока.

7. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений - выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки

- а) 1, 3; б) 2, 4; в) 3, 5; г) 1, 2, 3, 4, 5.*

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

а) время выполнения двигательного действия; б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС); в). продолжительность сна; г) время восстановления

9. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

- а) одна задача; б) две – три задачи; в) четыре задачи; г) пять – шесть задач.*

10. При подготовке к уроку сначала разрабатывается материал:

а) вводной части; б) заключительной части; в) основной части; г) подготовительной части

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

а) показателем качества урока; б) интенсивностью физической нагрузки; в) моторной плотностью урока; г) общей плотностью урока.

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

а) индексом физической нагрузки; б) интенсивностью физической нагрузки; в) моторной плотностью урока; г) общей плотностью урока

13. Спорт (в широком понимании) — это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей; б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности; в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях; г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

14. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивиду-

альными возможностями занимающихся

15. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

а) *физкультурные занятия урочного типа*; б) *физкультурные занятия неурочного типа*; в) *физкультминутки и физкультпаузы*; г) *«спортивный час»*. Часть

В

1. Укажите приемы, условия и средства развития физических качеств у дошкольников

а) ловкость _____

б) быстрота _____

в) сила _____

г) общая выносливость _____

2. Уроки физической культуры с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач. Перечислите эти типы уроков и укажите их основную направленность. Тип урока Направленность (назначение) урока

3. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков физической культуры:

1) _____; 2) _____

3) _____; 4) _____

4. Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

5. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.

Часть С

1. Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 40 мин; б) простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 3 мин: ОП = ...

2. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

1-я группа _____; 2-я группа _____

3-я группа _____; 4-я группа _____

5-я группа _____; 6-я группа _____

- 3.. Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спортсмен».
Физкультурник _____
Спортсмен _____ 4.
Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

5. Запишите методы контроля, применяемые в практике физического воспитания:

Задания (кейс-задачи)

1. Разработать конспект занятия (урочного типа) в подготовительной группе дошкольного образовательного учреждения.
2. Разработать комплексы физкультурных минут, в стихотворной форме для определенных уроков (по выбору).
3. Разработать поурочный план на четверть с использованием «методических разработок основных учебно-воспитательных задач» и «графика учебно-воспитательной работы».
4. На основе поурочного четвертного плана разработать конспект урока (по выбору).
5. Составить план внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.
6. Разработать: положение о соревнованиях в школе, заявку для участия в соревнованиях.
7. Составить сценарий спортивного праздника.
8. Составить таблицу «Решение задач физического воспитания взрослого населения с учетом возрастной периодизации».
9. Составить таблицу «Микроциклов в большом тренировочном цикле с учетом его периодов». 10. Составить таблицу годичного цикла тренировок с учетом своей специализации.

Ситуационные задачи

1. В процессе тренировки при развитии быстроты у школьников учитель в основном применял повторный метод. Учащимся предлагалось многократное применение ускорений на коротких отрезках (в каждой тренировке). Через некоторое время учитель заметил, что у занимающихся не наблюдается улучшение результатов. Определить в чем причина и решение проблемы.
2. В школу пришел новый учитель, при выставлении оценок по предмету «Физическая культура» за полугодие большая часть школьников 11 класса получили удовлетворительные оценки. Это вызвало недовольство учениц, родителей, классного руководителя. Школьницы поставили перед администрацией вопрос о замене учителя. Как решить возникшую проблему?
3. В период педагогической практике в загородном оздоровительном лагере студентка факультета иностранных языков, будучи вожатой отряда, отказалась проводить ежедневный «спортивный час», сославшись на отсутствие необходимых знаний и умений. Права ли студентка? Какой раздел программы по предмету «Физическая культура» в вузе студенткой не освоен?

4. При предварительном тестировании студент вуза продемонстрировал достаточную физическую подготовку к занятиям в спортивном отделении и изъявил желание тренироваться, но при этом отметил что «поезд международного сообщения» для него уже ушел. Что имел ввиду тренер? Прав ли он?

5. Направленное использование физической культуры осуществляемое дошкольными образовательными организациями является важным звеном системы физического воспитания. Однако не все дети дошкольного возраста охвачены сетью дошкольных учреждений. Какова роль семьи в разрешении этой проблемы?

Задания для работы в малых группах:

- 1 Составить классификацию физических упражнений
2. Составить комплексы упражнений для развития гибкости
3. Подобрать комплексы упражнений на формирование правильной осанки
4. Разработать конспект физкультминуты, физкультпаузы, подвижной перемены, спортивного часа
5. Составить методику физической подготовленности спортсмена начальной этапе подготовки с учетом специфики избранного вида спорта
6. Проведение пробы Серина (с задержкой дыхания)
7. Проведение пробы Шеллонга
8. Раскройте ведущие требования к факторам, определяющим спортивную пригодность к различным сложно координационным видам спорта.
9. Составить планирование недельного микроцикла в избранном виде спорта.

Темы (примерные) рефератов по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта»

1. История развития предмета «Теория и методика физической культуры и спорта».
2. Исследование физического развития школьников (младшего, среднего, старшего возрастов).
3. Двигательная активность школьников как основа здорового образа жизни.
4. Развитие координационных способностей у школьников различного возраста.
5. Сравнительная характеристика развития силы (выносливости, гибкости) у спортсменов разных специализаций.
6. Сравнительная характеристика развития скоростно-силовых способностей у занимающихся различными видами спортивной деятельности.
7. Сравнительная характеристика развития координационных способностей у спортсменов разных специализаций.
8. Формирование морально-волевых качеств в процессе физического воспитания.

9. Учитель физической культуры и его педагогическая деятельность в школе.
10. Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.
11. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
12. Планирование учебной работы по физической культуре в школе и ее роль в повышении эффективности учебного процесса.
13. Влияние занятий спортивной деятельностью на формирование психических свойств и качеств личности.
14. Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе.
15. Формы организации учащихся на уроке, их использование в зависимости от возрастных особенностей детей, вида и типа уроков.
16. Круговая форма организации учащихся на уроке, ее использование в зависимости от возрастных особенностей детей и направленности.
17. Методы обучения. Использование на их уроке в зависимости от возраста детей и этапов обучения.
18. Применение ТСО на уроках физической культуры в школе.
19. Материально-техническое оснащение занятий физической культурой.
20. Организационное обеспечение уроков до и во время их проведения.
21. Методы научного исследования, используемые в области физической культуры.
22. Плотность урока и ее значение. Условия, влияющие на плотность урока.
23. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников.
24. Способы определения и регулирования нагрузки на уроках физической культуры в школе.
25. Методы оценки и контроля двигательной подготовленности школьников.
26. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.
27. Домашние задания по физической культуре (значение, особенности, содержание, контроль за их выполнением).
28. Физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у школьников.
29. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
30. Преемственность в физическом воспитании дошкольников и учащихся начальной школы.
31. Учет возрастных особенностей при развитии физических качеств у школьников.
32. Физическое воспитание детей в семье.
33. Организация и проведение спортивных соревнований среди школьников.
34. Физическое воспитание детей по месту жительства.

35. Особенности физического воспитания детей в малокомплектных сельских школах.
36. Профессионально-педагогическая деятельность учителя.
37. Форма организации физического воспитания студентов.
38. Основные направления в развитии спортивного движения.
39. Спортивные достижения и тенденции их развития.
40. Особенности построения тренировки в различных видах спорта.
41. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.
42. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
43. Методика организации тренировочного процесса в избранном виде спорта

Темы (примерные) контрольных работ по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта»

Вариант 1

1. Развитие силы у школьников различного возраста.
2. Развитие двигательных и познавательных способностей детей в процессе занятий физическими упражнениями
3. Тесты для определения уровня развития координационных способностей

Вариант 2

1. Развитие быстроты у школьников различного возраста.
2. Урок основная форма занятий в школе
3. Тесты для определения уровня развития силы

Вариант 3

1. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников различного возраста.
2. Спортивный час в средних классах
3. Тесты для определения уровня развития гибкости

Вариант 4

1. Развитие выносливости у школьников различного возраста.
2. Связь физического воспитания с трудовым
3. Тесты для определения уровня развития быстроты

Вариант 5

1. Развитие гибкости у школьников различного возраста.
2. Активизация деятельности учащихся на уроках физической культуры в школе
3. Тесты для определения уровня развития выносливости

Задания для терминологического словаря

1 Составить терминологический словарь по понятиям

Физическая культура _____

Физическое воспитание _____
 Физическое развитие _____
 Физические упражнения _____
 Спорт _____

Физическая рекреация _____
 Физическая реабилитация _____

Физкультурное образование _____
 Физическая подготовка _____
 Куррикулум _____

Тема: Физическая культура в системе физического воспитания детей разного возраста

1 Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

<i>Тип урока</i>	<i>Направленность (назначение) урока</i>

2 Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

<i>Неурочные формы занятий</i>		
<i>«Малые» формы занятий</i>	<i>«Крупные» формы занятий</i>	<i>Соревновательные</i>

Вопросы для собеседования

Тема: Планирование материала школьной программы. Технология разработки документов планирования учебной работы по физическому воспитанию

1. Характеристика основных документов планирования. Общие требования к планам и их реализация.
2. Последовательность разработки документов планирования.
3. Методические основы разработки поурочных планов.

Вариант 1.

1. Что такое учебный план школы?
2. Реализация требования – «Реальность планирования».
3. Планирование развития двигательных качеств в одном уроке.

Вариант 2.

1. Рациональность планирования уроков в расписании.
2. Реализация требования «Наглядность плана».
3. Работа с программой на I-ом этапе планирования.

Вариант 3.

1. Реализация требования «Перспективность планирования».
2. Программа основной документации планирования (характеристика раздела «Навыки и умения»).
3. Планирование раздела «Основы знаний».

Вариант 4.

1. Реализация требования «Преемственность плана».
2. Планирование контрольных уроков. Конспект урока, как документ планирования (схема конспекта).

Тематика эссе

Тема. Анализ и методика реализации школьных программ.

1. Реализация комплексной программы объединяющей урочные внеклассные и общешкольные формы физического воспитания.
2. Соответствие учебных программ государственному образовательному стандарту по предмету «Физическая культура».

Задания для опорного конспекта

Тема: Физическая культура в системе физического воспитания детей разного возраста

- 1 Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

<i>Тип урока</i>	<i>Направленность (назначение) урока</i>

- 2 Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

<i>Неурочные формы занятий</i>		
<i>«Малые» формы занятий</i>	<i>«Крупные» формы занятий</i>	<i>Соревновательные</i>

Задания для тематического конспекта

Тема Физическая культура в системе физического воспитания детей разного возраста

1. Заполните таблицу «Структура физкультурных занятий урочного типа (части, задачи, содержание) с детьми раннего и дошкольного возраста».

<i>Основные части урока</i>	<i>Задачи, решаемые в каждой части урока</i>	<i>Основное содержание каждой части урока</i>

2. Разработать конспект занятия (урочного типа) в подготовительной группе дошкольного образовательного учреждения.

3. Разработать комплексы физкультурных минут, в стихотворной форме для определенных уроков (по выбору).

Тема Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Разработать поурочный план на четверть с использованием «методических разработок основных учебно-воспитательных задач» и «графика учебно-воспитательной работы».

2. На основе поурочного четвертного плана разработать конспект урока (по выбору).

Форма

*1 Конспект урока по физической культуре № с учащимися
_____ класса _____ школы*

Задачи: _____ Дата

проведения _____ Место проведения _____

Инвентарь и оборудование _____ Проводящий _____

<i>Части урока и их задачи</i>	<i>Содержание учебного материала (средства)</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические приемы и указания</i>

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются подготовительная, основная, заключительная части и их задачи.

2. В графе «Содержание учебного материала» последовательно указываются все предусмотренные для проведения физические упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке. При описании упражнений пользуются терминологией, характерной для соответствующего вида спорта. Обязательно необходимо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Упражнения могут быть изображены в конспекте графически. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание

упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

3. В графе «Дозировка» указывается на количество повторений упражнения, затраты времени на его выполнение в минутах, величина преодолеваемого расстояния. В зависимости от характера упражнений и заданий может указываться примерная дозировка. Однако в том случае, когда стоят задачи развития физических качеств, нагрузка и отдых регламентируются строго

4. В графе «Организационно-методические приемы и указания» должна быть достаточно полно раскрыта методика проведения урока. Записи могут отражать конкретные цели использования отдельных упражнений, заданий; конкретные методы и методические приемы обучения тому или иному движению, которыми предполагает пользоваться преподаватель. Описываются методические приемы проведения отдельных упражнений, а также типичные ошибки при выполнении движений и пути их исправления. В конспекте указываются способы организации занимающихся со схематичным расположением учащихся в зале или на площадке.

Вопросы для дискуссии

Тема: Организация работы по физической культуре с лицами пожилого возраста.

Вопросы для обсуждения:

1. Инволюционные изменения, их темп и интенсивность, факторы их определяющие.
2. Особенности работы по физической культуре с лицами пожилого возраста, врачебный контроль и самоконтроль за влиянием нагрузки.

Темы докладов, сообщений

Подготовить примеры реализации дидактических принципов (на основе специфики вида спорта или системы физических упражнений для лиц с ограниченными физическими возможностями)

Тема. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности

1. Содержание и характеристика методических принципов
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип наглядности
4. Принцип доступности индивидуализации
5. Принцип систематичности
6. Принцип непрерывности
7. Принцип прогрессирования воздействий
8. Принцип цикличности
9. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий **Тема.**

Техника физических упражнений.

1. Подготовить презентацию по описанию техники избранного вида спорта

Тема: Средства формирования физической культуры личности

1. Подготовить презентацию по классификации средств формирования физической культуры личности

Тема: Особенности использования методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Средства физического воспитания дошкольников

1. Содержание сюжетного занятия по физической культуре.
2. *Инновационные направления в развитии системы физического воспитания дошкольников.*

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» 2 курс

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.
3. Методы научного исследования в области физической культуры.
4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
5. Понятие о системе физической культуры, ее цель и задачи.
6. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры личности.
7. Цель и задачи физкультурного образования.
8. Общие принципы формирования физической культуры личности.
9. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
10. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
11. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
12. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
13. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
14. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.
15. Неспецифические средства физической культуры (естественные силы природы), их характеристика, методика использования.
16. Неспецифические средства физической культуры (гигиенические факторы), их характеристика,
17. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление» и их характеристика.
18. Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.
19. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

20. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
21. Методы психорегуляции при занятиях физическими упражнениями и спортом.
22. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
24. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
25. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
26. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
27. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
28. Игровой метод, его значение и особенности использования
29. Соревновательный метод, его значение и особенности использования.
30. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
31. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
32. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
33. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
34. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
35. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
36. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
37. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
38. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
39. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
40. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям
41. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
42. Общая характеристика двигательных способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
43. Возрастные особенности развития двигательных способностей.
44. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

45. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
46. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
47. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
48. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
49. Методы оценки уровня развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
50. Перенос двигательных способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.
51. Методика развития физических качеств избранном виде спорта.
52. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания занимающихся физическими упражнениями.
53. Развитие двигательных и познавательных способностей в процессе физического воспитания.
54. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
55. Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.
56. Содержание и структура урочных занятий, их виды.
57. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
58. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.
59. Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании
60. Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета при контроле.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

3 курс

1. Развитие теории физического воспитания ребенка. Зарубежные системы физического воспитания ребенка
2. Развитие теории физического воспитания ребенка в царской России 3. Система физического воспитания дошкольников в современном обществе
4. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
5. Особенности физического развития ребенка-дошкольника
6. Особенности развития моторики детей от 3 до 7 лет
7. Особенности методики занятий физическими упражнениями. Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоническое физическое развитие детей.
8. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний.
9. Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости.

10. Формы занятий физическими упражнениями
11. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности
12. Цель, задачи, направленность физической культуры детей школьного возраста
13. Формы занятий физическими упражнениями. Учебные занятия (классноурочные)
14. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы
15. Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями
16. Содержание учебного предмета "Физическая культура". Особенности методики обучения двигательным действиям школьников
17. Особенности развития физических способностей у школьников. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте
18. Особенности развития координационных способностей
19. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей
20. Особенности развития собственно силовых способностей
21. Система планирования физического воспитания в школе (годовой план прохождения программного материала)
22. Четвертной план
23. Технология составления плана учебно-воспитательного процесса на учебную четверть
24. Методика планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры
25. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования
26. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов
27. Физическая культура в реальных потребностях студенческой молодежи
28. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза
29. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время
30. Направления деятельности кафедр физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра
31. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях
32. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых
33. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых (неспециальное физкультурное образование взрослых)
34. Физическая рекреация
35. Спорт
36. Двигательная реабилитация

Вопросы к зачету по дисциплине
«Теория и методика физической культуры и спорта» 4

курс

1. Возникновение и состояние современного спорта
2. Социальные функции спорта
3. Классификация спорта
4. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс
5. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований
6. Общая структура спортивных соревнований.
7. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности (объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов, популяционные, индивидуальные и должные критерии).
8. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности (критерии представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов; процессуальные (промежуточные) и конечные критерии).
9. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
10. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки
11. Средства спортивной тренировки (собственно-тренировочные упражнения)
12. Средства спортивной тренировки. Соревновательные и специальноподготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения
13. Естественнo-средовые средства спортивной тренировки
14. Медико-биологические и психологические средства спортивной тренировки
15. Материально-технические средства спортивной тренировки. Концепция искусственно-управляемая среда.
16. Общие и специальные принципы спортивной тренировки (общие положения)
17. Принцип углубленной специализации и направленности к высшим достижениям
18. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена
19. Принцип непрерывности тренировочного процесса
20. Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
21. Волнообразность и вариативность динамики нагрузки
22. Принцип цикличности тренировочного процесса.
23. Понятие о технической подготовке спортсмена, место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена
24. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки (стадии и направленность технической подготовки).

Методические приемы совершенствования технической подготовки на разных этапах тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки

25. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее роль в современном спорте
26. Виды, задачи и средства физической подготовки
27. Понятие о тактической подготовке спортсмена (активная, пассивная и смешанная тактика, тактика рекордов)
28. Различные варианты тактических действия в зависимости от решаемых задач (тактика выигрыша соревнований, независимо от показанного результата, тактика выигрыша с высоким результатом, тактика выхода в другой тур соревнований)
29. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки в отдельных видах спорта
30. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях
31. Понятие о психологической подготовке, ее виды и значение
32. Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованиям
33. Интеллектуальная подготовка
34. Интегральная подготовка
35. Интегральная подготовка
36. Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия.
37. Структура и типы микроциклов
38. Предсоревновательные (подводящие микроциклы), соревновательные микроциклы, восстановительные микроциклы
39. Типы и структура мезоциклов (мезоцикл - втягивающий, базовый, контрольноподготовительный).
40. Типы и структура мезоциклов (мезоцикл- предсоревновательный, соревновательный, восстановительный, восстановительно-поддерживающий).
41. Особенности построения средних циклов тренировки у спортсменок
42. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях высокогорья.
43. Структура годичных и многолетних циклов (факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года).
44. Спортивная форма. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки)
45. Структура годичных и многолетних циклов (подготовительный период). 46. Структура годичных и многолетних циклов (соревновательный период) 47. Структура годичных и многолетних циклов (переходный период).
48. Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов
49. Структура многолетней подготовки

50. Планирование, контроль и учет как элементы управления спортивной тренировкой
51. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки
52. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению
53. Годовой план, его содержание и методика составления
54. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование
55. Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля)
56. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
57. Контроль за физической подготовленностью
58. Контроль за технической подготовленностью
59. Основные формы и организация контроля
60. Учет в процессе спортивной тренировки (значение учета и его виды)

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

Процедура оценивания знаний умений и навыков определяется СТО БГПУ «Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся».

7 Перечень информационных технологий используемых в процессе обучения

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

1. Использование системы электронного обучения (СЭО) БГПУ:
 - система электронного обучения Moodle – разработка и комплексное использование электронных ресурсов курсов;
2. Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.
3. Работа с электронными ресурсами удаленного доступа (электроннобиблиотечная система издательства «Лань», университетская библиотека ONLINE, виртуальные читальные залы Российской государственной библиотеки и др.).

8 Особенности изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы

(использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/499043>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/492988>
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/492669>
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/496660>
5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/494558>
6. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/493970>
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/488898>
8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/489224>
9. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/495966>
10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/493629>
11. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/496822>

12. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/492815>

13. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/494126>

14. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/497215>

9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Единая информационная площадка по направлению «физическая культура и спорт в образовании» - <https://еип-фкис.рф>
2. Официальный сайт Министерство по физической культуре и спорту Амурской области - <https://minsport.amurobl.ru/>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - <https://www.infosport.ru/>
4. Российская Спортивная Энциклопедия - <https://libsport.ru/>
5. Научный портал «Теория. Ру» - <http://www.teoriya.ru/ru>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/ru/journals>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/ru/fkvot>
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» - <https://spo.1sept.ru/urok/>
9. Российский олимпийский комитет - <https://olympic.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>
11. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - <https://www.vniifk.ru/>
12. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - <http://science.sportedu.ru/>
13. <https://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
14. <https://minobrnauki.gov.ru/?&%20> - Министерство образования и высшего образования РФ
15. <https://edu.gov.ru/> - Министерство просвещения РФ
16. <https://obr.amurobl.ru/> - Министерство образования Амурской области

9.2 Электронно-библиотечные ресурсы

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>)
2. «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного, лабораторного, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской,

компьютером(рами) с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

- ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (квалификация (степень) «бакалавр»), утверждённого Министерством образования и науки РФ от 9 февраля 2016 г. № 91.
- Учебного плана по профилю «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности» утверждённого Ученым советом БГПУ от 23 марта 2016 г. Протокол № 6.
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
- СМК СТО 7.3-2.5.15 – 2014 Положение об основной образовательной программе ФГБОУ ВПО БГПУ.

Разработчик: Юречко О.В., кандидат педагогических наук, доцент

11 Лист изменений и дополнений Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2016/2017 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2016/2017 учебном году на заседании кафедры (протокол № 7 от 23 марта 2016 г.).

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2017/2018 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2017/2018 учебном году на заседании кафедры протокол № 8 от 11.05. 2017 г.)

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2018/2019 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2018/2019 учебном году на заседании кафедры (протокол № 10 от 23.05. 2018 г.)

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением:	
Исключить:	Включить:

Исключить Приказ Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».	Включить Приказ Министерства образования и науки № 301 от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
---	---

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (протокол № от 15 мая 2019 г.). В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № _ от _____.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: ____ № страницы с изменением: _____	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат) (19 экз.).	1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство

<p>2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 238 с. - (Бакалавриат).</p> <p>3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 366 с.</p>	<p>Юрайт, 2022. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — URL : https://urait.ru/bcode/499043</p> <p>2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — URL : https://urait.ru/bcode/492988</p> <p>3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — URL : https://urait.ru/bcode/492669</p> <p>4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — URL : https://urait.ru/bcode/496660</p> <p>5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — URL : https://urait.ru/bcode/494558</p> <p>6. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — URL : https://urait.ru/bcode/493970</p> <p>7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL : https://urait.ru/bcode/488898</p>
---	--

	<p>8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL : https://urait.ru/bcode/489224</p> <p>9. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — URL : https://urait.ru/bcode/495966</p> <p>10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — URL : https://urait.ru/bcode/493629</p> <p>11. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — URL : https://urait.ru/bcode/496822</p> <p>12. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — URL : https://urait.ru/bcode/492815</p> <p>13. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : https://urait.ru/bcode/494126</p> <p>14. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей</p>
--	---

	<p>редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — URL : https://urait.ru/bcode/497215</p>
Из пункта 9.2 исключить:	В пункт 9.2 включить:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Единая информационная площадка по направлению «физическая культура и спорт в образовании» - https://еип-фкис.рф 2. Официальный сайт Министерство по физической культуре и спорту Амурской области - https://minsport.amurobl.ru/ 3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - https://www.infosport.ru/ 4. Российская Спортивная Энциклопедия - https://libsport.ru/ 5. Научный портал «Теория. Ру» - http://www.teoriya.ru/ru 6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - http://www.teoriya.ru/ru/journals 7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - http://www.teoriya.ru/ru/fkvot 8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» - https://spo.1sept.ru/urok/ 9. Российский олимпийский комитет - https://olympic.ru/ 10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - http://lib.sportedu.ru/ 11. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - https://www.vniifk.ru/ 12. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - https://science.sportedu.ru/ 13. https://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта 14. https://minobrnauki.gov.ru/?&/%20 - Министерство образования и

	<p>высшего образования РФ</p> <p>15. https://edu.gov.ru/ -</p> <p>Министерство просвещения РФ</p> <p>16. https://obr.amurobl.ru/ -</p> <p>Министерство образования Амурской области</p>
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<p>1. ЭБС Лань - http://www.lanbook.com/</p> <p>2. ЭБС Руконт - http://www.rucont.ru</p> <p>3. http://kurszdorovia.ru/sport/basketball/basketball-broski</p>	<p>1 Научная электронная библиотека elibrary.ru (https://elibrary.ru/defaultx.asp?)</p> <p>2 Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka)</p>