



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)


**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**


Согласовано

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента физической культуры и спорта

Руководитель ОП

  
\_\_\_\_\_ Мазитова Н.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)

  
\_\_\_\_\_ Шакирова О.В.

«\_05\_» \_\_\_\_07\_\_\_\_ 2019 г.

(подпись)  
«\_05\_» \_\_\_\_07\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика физической культуры**  
**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
**профиль «Рекреационно-оздоровительные деятельность»**  
**Форма подготовки очная**

курс \_\_\_\_2, 3\_\_\_\_ семестр \_\_3, 4, 5\_\_\_\_  
лекции \_90\_ час.  
практические занятия \_\_90\_\_ час.  
лабораторные работы \_\_\_\_\_ час.  
в том числе с использованием МАО лек. \_\_18\_\_ /пр. 44 /лаб. \_\_\_\_\_ час.  
всего часов аудиторной нагрузки \_\_\_\_180\_\_ час.  
в том числе с использованием МАО \_\_62\_\_ час.  
самостоятельная работа 117 \_\_\_\_ час.  
в том числе на подготовку к экзамену \_63\_\_ час.  
контрольные работы (количество)  
курсовая работа / курсовой проект \_\_\_\_6\_\_\_\_ семестр  
зачет \_\_\_\_4\_\_\_\_ семестр  
экзамен \_\_\_\_3, 5\_\_\_\_ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от «\_05\_» \_\_июля\_\_2019\_\_г.

Директор Департамента Шакирова О.В.  
Составитель (ли): Ю.Э. Гудков

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

(и.о. фамилия)

**II. Рабочая учебная программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

(и.о. фамилия)

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Рабочая программа дисциплина «Теория и методика физической культуры» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность». Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единицы (360 часов, из них 180 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (90 часов), из них занятия с использованием МАО (18 часов) практические занятия (90 часов), из них занятия с использованием МАО (44 часов), самостоятельная работа студента (180 часов, в том числе на подготовку к экзамену 63 часа), зачет, экзамены и курсовая работа. Дисциплина реализуется на 2 и 3 курсе в 3,4 и 5 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Физиология человека», «Физическая культура в системе образования», «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте», «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Теория и методика физической рекреации», «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов. Наиболее общие элементы теории физической культуры и спорта. Основные понятия. Принципы, средства и методы физкультурного образования и воспитания. Содержание основных форм физической культуры и спорта. Методические основы формирования знаний, развития двигательных качеств, координационных способностей, формирование систем организма в зависимости от возрастно-половых особенностей организма занимающихся.

Сущность спорта и его роль в педагогических и культурных аспектах жизнедеятельности общества, основных понятия теории спорта, методы научных исследований в теории спорта. Характеристика системы подготовки спортсмена, основы спортивной тренировки.

**Целью** изучения дисциплины является формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

**Задачи** изучения дисциплины:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и спорта
2. Формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях в теории и практики сферы физической культуры
3. Формирование умения практического использования полученных знаний в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Для успешного изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеет техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций).

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ОПК-2</b> способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Знает	Теорию и методику физической культуры и требования образовательных стандартов
	Умеет	Проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
	Владеет	Базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а так же методикой обучения базовым видам спорта
<b>ОПК-3</b> способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической	Знает	Современную литературу по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов.

культуры и требований стандартов спортивной подготовки	Умеет	Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в избранном виде спорта; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.
	Владеет	Методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.
<b>ПК-1</b> способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Знает	Историю развития педагогической мысли; методы педагогического контроля; показатели качества обучения и средства его достижения; понятие дидактических технологий и их составляющих, механизмов осуществления, средств обеспечения.
	Умеет	Анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути дальнейших исследований в области педагогики; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля качества обучения; использовать современные дидактические технологии в профессиональной деятельности.
	Владеет	Навыками педагогического контроля; методиками определения качества обучения; способами развития педагогической мысли; навыками применения современных дидактических технологий.
<b>ПК-2</b> способность	Знает	Теоретические положения и методические основы учений в области физической

осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры		культуры П.Ф.Лесгафта, Н.А.Бернштейна, Л.П.Матвеева, А.А.Гужаловского, В.К.Платонова, Г.Г.Наталова, В.К.Бальсевича, В.С.Фарфеля, А.Н.Крестовникова, И.А. Аршавского и других современных ученых.
	Умеет	Понимать и изучать классические и современными научные тексты в области ТМФК. Ориентироваться в истории развития ТМФК как науки, во множестве современных научных положений; Видеть границы и возможности применения основных положений учений в современном процессе физкультурно-спортивной деятельности человека, с различным контингентом занимающихся; Анализировать различные взгляды и позиции ученых других наук в свете основных учений в области физической культуры; Анализировать в общих чертах основные тенденции развития науки и практики в области физической культуры.
	Владеет	Методами распознавания и анализа современные проблем физического воспитания и спортивной тренировки в свете основных учений о физической культуре; Навыками конструирования процесса и подбора методик для физкультурно-спортивной деятельности; Методами анализа путей развития основных учений в области физической культуры.
<b>ПК-3</b> Способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знает	Требования к содержанию программ; рабочие документы планирования; цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды занятий различной направленности.
	Умеет	Разрабатывать учебные планы на основе реализуемых программ; разрабатывать программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований стандартов.
	Владеет	Методикой разработки учебных планов и

		программ учебных занятий различной направленности.
<b>ПК-4</b> способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знает	Принципы, средства и методы физического воспитания, теорию и методiku обучения двигательным действиям, развития физических способностей, организацию проведения учебных и внеучебных форм физической культуры в образовательных учреждениях; анатомо-физиологические и психолого-педагогические основы возрастного развития; технику безопасности и санитарно-гигиенические требования к проведению различных форм физического воспитания; современную правовую базу и программный материал физического воспитания в образовательных учреждениях.
	Умеет	Планировать нагрузку, подбирать и применять на занятиях по физкультуре адекватные поставленным задачам современные средства и методы физического воспитания; использовать при обучении и воспитании аудиовизуальные средства, тренажеры, компьютерную технику; контролировать эффективность решения поставленных задач; Анализировать проведение различных форм физического воспитания.
	Владеет	Приемами составления планирования. Способами рациональной организации учащихся на занятии; способами контроля за нагрузкой, плотностью занятия; способами оценки успеваемости учащихся; приемами оказания помощи и страховки занимающимся; программными двигательными действиями, для осуществления показа их учащимся.
<b>ПК-5</b> способность применять средства и методы двигательной деятельности для	Знает	Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся
	Умеет	Определять функциональное состояние,



коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей		физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
	Владеет	Средствами, методами и приемами коррекции состояния занимающихся в процессе двигательной деятельности

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Теория и методика физической культуры» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: семинар-конференция, семинар-взаимообучение

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ**

## **КУРСА**

3 семестр (36 часов)

### **Раздел I. Общие основы теории физической культуры (36 час.)**

#### **Тема 1. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта (2 час.)**

История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления "Физическая культура". Роль и место ТФК в дисциплинах направления «Физическая культура». Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация её разновидностей. Место физической культуры в системе общей культуры общества. Структура сферы физической культуры.

#### **Тема 2. Предмет теории физической культуры (2 час.)**

Объект и предмет теории физической культуры, их общая характеристика, определение понятия теории физической культуры. Её структура, как учебной и научной дисциплины. Система основных категорий ТФК. Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта. Методология теоретических исследований по проблемам физической культуры и спорта.

#### **Тема 3. Общественные функции и формы физической культуры (2 час.)**

Основные сферы жизнедеятельности общества как критерий классификации общественных функций физической культуры. Содержание ведущих типов данных функций: материально преобразующей, социально-политической и духовной, а также их соотношение между собой и

классификация их конкретных разновидностей. Классификация основных форм физической культуры по различным критериям.

#### **Тема 4. Система образования по физической культуре (3 час.)**

Физическое образование и воспитание как система – общая характеристика её элементов и частей. Цель и основные группы задач физического образования и воспитания: по управлению физическим развитием человека, в том числе по развитию физических качеств; по обучению двигательным действиям; по формированию личности занимающихся. Ведущие части системы физического образования и воспитания: идеологическая, научно-методическая, программно-нормативная и организационная.

#### **Тема 5. Направленное формирование личности в процессе физической воспитания (2 час.)**

Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов, и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитание патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы – основное условие воспитательного эффекта.

#### **Тема 6. Средства физического воспитания (5 час.)**

Классификация ведущих средств и необходимость комплексного их применения как объективно необходимый атрибут системы физического образования и воспитания. Физические упражнения: сущность, содержания и

форма. Техника двигательных действий: её сущность, кинематические, динамические, ритмические и качественные характеристики двигательного действия. Классификация физических упражнений по различным критериям.

Оздоровительные природные и гигиенические факторы: значение и содержание воздушных, водных и солнечных процедур как оздоровительных средств, их отличие от физических упражнений. Оздоровительный эффект соблюдения гигиенических норм и требований, в том числе и в процессе занятий физическими упражнениями. Технические средства, в том числе и тренажёры; их значение, классификация и методика использования. Человеческая речь функционирование анализаторных систем как средства физического образования и воспитания: развитие физических качеств, координационных способностей, формирование двигательных действий и т.д.

#### **Тема 7. Методы физического воспитания (5 час.)**

Метод как способ и совокупность приёмов использования средств физического образования и воспитания, направленных на достижение педагогической цели. Требования к использованию методов в процессе физического образования и воспитания. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов: понятие нагрузки как меры воздействия используемых средств. Объём и интенсивность как параметры нагрузки. Классификация разновидностей отдыха. Типы интервалов отдыха: их содержание и взаимосвязь с видами физической нагрузки. Методы строго регламентированного упражнения: их сущность и отличительные черты. Классификация разновидностей методов строго регламентируемого упражнения по различным основаниям: по особенностям структуры осваиваемого двигательного действия, по степени стандартизации и варьирования нагрузки и отдыха, по признаку непрерывности и прерывности нагрузки и т.д. Игровой и соревновательный методы: их сущность и отличительные особенности. Требования к их использованию.

Словесные методы: их назначение, требования к речи педагога. Классификация словесных методов. Наглядные методы: их сущность, классификация основных разновидностей.

### **Тема 8. Принципы физического воспитания (2 час.)**

Принцип как основное исходное положение теории физического образования и воспитания, отражающее регулятивный характер познавательной и преобразовательной деятельности в процессе достижения физического совершенства. Наиболее общие принципы советской системы физического образования и воспитания: сущность принципа всестороннего развития человека как единства гармонического, целостного и универсального аспектов данного развития в процессе физического совершенствования; принцип прикладности как появление объективно необходимых связей сферы физической культуры с ведущими сферами жизнедеятельности общества: производством, обороной государства, здравоохранением, воспитанием и образованием; основные правила принципа оздоровительной направленности физического образования и воспитания. Сущность и основные правила дидактических принципов, а также специфическое их проявление в процессе физического образования и воспитания: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и динамичности.

### **Тема 9. Обучение двигательным действиям (5 час.)**

Двигательная деятельность как предмет обучения в сфере физического образования: её сущность и отличительные особенности. Уровни двигательной деятельности: двигательная деятельность в целом, двигательные действия и двигательные операции. Ориентировочная, контрольно-корректировочная и исполнительная основы двигательной деятельности. Закономерности обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат обучения данным действиям:

их сущность и отличительные особенности. Современные теории обучения двигательным действиям: их сущность, отличительные особенности и возможности претворения в практику физического образования. Поэтапное формирование двигательных действий: цель, задачи, соответствующие им средства и методы обучения на этапах начального и углублённого разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

### **Тема 10. Основа развития физических способностей (5 час.)**

Понятие двигательных способностей: их сущность, роль в физическом развитии человека и классификация разновидностей. Силовые способностей человека: их сущность и классификация разновидностей. Факторы, определяющие проявление силовых способностей человека, и режимы проявления данных способностей. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Скоростные способности человека: их сущность и классификация форм проявления быстроты. Факторы, обуславливающие целенаправленное развитие скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Выносливость: её сущность и классификация разновидностей. Факторы, обуславливающие проявление выносливости как физического качества человека. Энергетические механизмы проявления выносливости (анаэробные и аэробные) и параметры нагрузки по их совершенствованию. Методика развития общей и специальной выносливости. Гибкость как физическое качество: её сущность и классификация разновидностей. Факторы, влияющие на процесс её развития. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.

### **Тема 11. Основа развития координационных способностей (3 час.)**

Координационные способности человека: сущность и психофизические предпосылки их формирования. Уровни регуляции движений.

Классификация координационных способностей: единство и различие наиболее общих (фундаментальных) координационных способностей. Сенситивные периоды их развития. Методика развития дифференцированной, реагирующей, ориентационной, ритмической способностей, а также способностей к сохранению равновесия и переключению действий.

Методика оценки уровня развития отдельных координационных способностей, а также их сочетаний.

4 семестр (36 часов)

## **Раздел II. Методические основы системы физического воспитания**

### **Тема 12. Формы построения занятий в физическом воспитании (4 час.)**

Общая классификация форм занятий физическими упражнениями. Характеристика и особенности урочных форм (урок физической культуры, спортивно-тренировочное занятие). Характеристика неурочных форм (малые формы занятий, крупные формы занятий, соревновательные формы занятий). Части занятия физическими упражнениями (структура урока по физической культуре). Гомогенная и гетерогенная структура организации занятий физическими упражнениями. Особенности проведения внеурочных занятий в различных образовательных и общественных учреждениях.

### **Тема 13. Планирование и контроль в физическом воспитании (4 час.)**

Планирование и контроль как основные функции управления в физическом воспитании. Планирование в физическом воспитании. Понятие и виды планирования. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Контроль в процессе физического воспитания. Учет и контроль. Направления педагогического контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

#### **Тема 14. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (6 час.)**

Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Сущность и значение периодизации возрастного развития детей дошкольного возраста. Функциональное развитие ребенка, формирование опорно-двигательного аппарата.

Задачи по укреплению здоровья, физического развития, повышению резистентности организма ребенка, развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Программное содержание физической культуры в дошкольных государственных учреждениях. Средства и методы физического воспитания дошкольников. Формы организации занятий и особенности методики обучения движениям и воспитания физических качеств у детей раннего и дошкольного возраста. Значение самостоятельной двигательной деятельности детей. Формы физического воспитания дошкольников. Формирование основ знаний, развитие двигательных способностей в дошкольном возрасте. Обучение основным видам двигательных действий детей 3-7 лет. Формирование систем организма дошкольников.

#### **Тема 15. Физическая культура в школьном возрасте (6 час.)**



Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание учащихся ПТУ. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования. Программы физического воспитания.

#### **Тема 16. Физическая культура в молодом и зрелом возрасте (6 час.)**

Социально-педагогические аспекты использования различных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура в системе профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи, возрастные особенности физического и психического развития человека, содержание и соотношение различных форм физической культуры.

Особенности направленного использования физической культуры в высших учебных заведениях: задачи, программное содержание, формы организации. Профессионально - прикладная подготовка студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста: задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности. Задачи и методика проведения различных форм физической культуры: вводной гимнастики, физкультпаузы на производстве, физкультминутки, микропауз. Социально-педагогическое значение, направленность и соотношение основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура в зрелом возрасте: возрастные особенности физического и психического развития человека: содержание и соотношение различных форм физической культуры.

#### **Тема 17. Физическая культура в пожилом и старшем возрастах (4 час.)**

Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах. Особенности возрастных изменений в пожилом и старшем возрасте. Задачи направленного использования физической культуры при старении организма. Методические особенности использования средств физической культуры. Формы организации занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

#### **Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (6 часа)**

Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Характеристика прикладных знаний, психических качеств и свойства личности, прикладных (специальных) физических способностей, умений и навыков. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (условия труда, характер труда, режим труда и отдыха). Сохранения работоспособности и здоровья человека. Динамика работоспособности в

процессе труда. Методика подбора средств ППФП. Целостное применение прикладных видов спорта в ППФП. Контроль за эффективностью ППФП.

5 семестр (18 час.)

### **Раздел III. Теория спорта**

#### **Тема 19. Сущность спорта его роль формы и условия функционирования в обществе. Современные направления спортивного движения (1 час.)**

Понятие «спорт» в узком и широком смысле слова, спорт как собственно соревновательная деятельность, спорт как многогранное общественное явление. Теория спорта как учебный предмет, его содержание, роль и место в системе высшего физкультурного образования. Методы научного исследования в теории спорта. Истоки спортивной деятельности, смысл спортивных достижений, их значение для общества. Краткая обобщающая классификационная характеристика современных видов спорта. Социальные функции спорта, место его и связи в системе общественных явлений. Основные стороны и формы организации спортивного движения в обществе.

#### **Тема 20. Система спортивных состязаний (1 час.)**

Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных состязаний. Система и календарь спортивных состязаний. Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена. Основные принципы построения оптимальной системы спортивных состязаний.

#### **Тема 21. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (1 час.)**

Основные факторы и условия, определяющие построения системы спортивных состязаний. Система и календарь спортивных состязаний. Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена. Средства и методы подготовки спортсмена. Специфические средства и методы спортивной тренировки, общепедагогические и др. средства и методы подготовки спортсмена. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена, закономерности определяющие их.

### **Тема 22. Общие и структурные основы спортивной тренировки (3 час.)**

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Взаимосвязь и обусловленность структуры и содержания тренировки, структура тренировки и системы состязаний. Классификация структур характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса.

### **Тема 23. Микро и мезоструктура тренировки (1 час.)**

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Основные факторы и условия, влияющие на структуру отдельных занятий. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Структура и типы микроциклов. Мезоцикл как система микроциклов составляющих относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, определяющие черты и признаки мезоциклов, закономерности построения спортивной тренировки в рамках мезоциклов. Типы мезоциклов.

### **Тема 24. Макроструктура тренировки (1 час.)**

Основы периодизации круглогодичной тренировки. Сущность спортивной формы, ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Определяющие черты периода фундаментальной подготовки в большом цикле тренировки. Динамика нагрузок и структура циклов, характерные для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Варианты структуры соревновательного периода. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла. Варианты периодизации спортивной тренировки в различных видах спорта на этапах многолетней спортивной специализации.

#### **Тема 25. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (2 час.)**

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы на различных стадиях многолетнего процесса спортивного совершенствования. Стадия базовой подготовки. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. Стадия спортивного долголетия.

#### **Тема 26. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена (3 час.)**

Объекты, объективные основания, принципы и формы планирования подготовки спортсмена. Перспективное планирование многолетней подготовки, Основные формы и операции по составлению плана многолетней подготовки.

Крупноцикловое, поэтапное и оперативное планирование подготовки спортсмена. Объекты тренировочного контроля и самоконтроля спортсмена. Основы методологии и технологии текущего и поэтапного контроля, формы

фиксации материалов контроля, методы их обработки и анализа. Взаимосвязь планирования и контроля.

### **Тема 27. Факторы и условия повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (1 час.)**

Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления работоспособности. Гигиенические средства восстановления.

### **Тема 28. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (1 час)**

Общая характеристика спортивного отбора. Уровни отбора. Методики спортивного отбора. Результаты отбора (положительный и отрицательный). Спортивная ориентация, селекция, комплектование команд. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. (педагогические и социологические методы). Отбор и спортивная специализация.

### **Тема 29. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (3 час)**

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач, по контингенту, по условиям. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения, средства закаливания, оздоровительный массаж, гигиенические факторы, психологические средства воздействия. Дозирование физически нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с различными отклонениями в здоровье.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (90 час.)**

Аудиторные практические занятия по дисциплине «теория и методика физической культуры» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания полученные на лекциях.

Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы (см. п. III)

*3 семестр (36 часов)*

#### **Раздел I. Общие основы теории физической культуры**

##### **Занятие 1-2 (4 часа)**

**Форма занятия:** семинар-конференция

**Тема:** Современные проблемы теории и методики физического воспитания.

**Цель:** подвести студентов к осмыслению основных современных тенденций, противоречий и перспектив развития теории и методики физического воспитания и физической культуры.

##### **Занятие 3-4 (4 часа)**

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Особенности отечественной системы физического воспитания

**Цель:** формировать умения обобщать знания связанные с социально-педагогическими процессами в системе отечественного физического воспитания.

##### **Занятие 5-6 (4 часа)**

**Форма занятия:** проблемный семинар

**Тема:** Проблема формирования физической культуры личности

**Цель:** подвести студентов к пониманию сложности и многозначности аспектов связанных с процессами формирования физической культуры личности и здорового образа жизни.

#### **Занятие 7-8 (4 часа)**

**Форма занятия:** семинар-взаимообучение

**Тема:** Содержание и структура средств физического воспитания

**Цель:** формировать умения систематизировать, обобщать и транслировать знания связанные с темой семинарского занятия.

#### **Занятие 9-10 (4 часа)**

**Форма занятия:** семинар-взаимообучение

**Тема:** Способы и формы применения средств физического воспитания

**Цель:** закрепление теоретических знаний по теме семинарского занятия.

#### **Занятие 11-12 (4 часа)**

Продолжение занятия 10

#### **Занятие 13-14 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Практическая реализация общеметодических и специфических принципов физического воспитания

**Цель:** совершенствовать оценочные навыки педагогических ситуаций связанных с нарушением или реализацией принципов в ходе физического воспитания различных слоев населения.

#### **Занятие 15-16 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология обучения двигательным действиям



**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по обучению двигательным действиям исходя из предлагаемых педагогических ситуаций.

#### **Занятие 17 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология разработки и реализации групповых программ для направленного развития физических способностей

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по развитию физических способностей исходя из предлагаемых педагогических ситуаций в гомогенной группе.

#### **Занятие 18 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология разработки и реализации индивидуальных программ для направленного развития физических способностей

**Цель:** формировать умения моделировать педагогические действия по развитию физических способностей исходя из предлагаемых педагогических ситуаций в гетерогенной группе.

#### 4 семестр (36 часов)

### **Раздел II. Методические основы системы физического воспитания**

#### **Занятие 19 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология организации занятий физическими упражнениями в различных образовательных учреждениях

**Цель:** формировать умения проектировать педагогическую деятельность по выбору форм организации занятий физическими упражнениями исходя из социально-педагогических особенностей и социально-педагогического потенциала образовательных учреждений.

### **Занятие 20-21 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Планирование физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях

**Цель:** формировать умения проектировать физкультурно-оздоровительную работу исходя из организационно-методического потенциала образовательных учреждений

### **Занятие 22-23 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология контроля физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях

**Цель:** формировать умения подбирать и реализовывать адекватные виды контроля в процессе физкультурно-оздоровительную работы исходя из особенностей контингента обучающихся в образовательных учреждениях

### **Занятие 24-25 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология организации и проведения уроков по физической культуре в дошкольных учреждениях

**Цель:** формировать умения решать возможные педагогические ситуации в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

### **Занятие 26-27 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология организации и проведения уроков по физической культуре в общеобразовательных учреждениях

**Цель:** формировать умения решать возможные педагогические ситуации в процессе физического воспитания школьников.

#### **Занятие 28-29 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре различных слоев населения

**Цель:** формировать умения решать возможные педагогические ситуации связанные с самоорганизацией занятий физическими упражнениями широких слоев населения.

#### **Занятие 30-31 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология организации и проведения самостоятельных занятий лиц пожилого возраста

**Цель:** формировать умения решать возможные педагогические ситуации связанные с самоорганизацией занятий физическими упражнениями лиц пожилого возраста.

#### **Занятие 32-33 (4 часа)**

**Форма занятия:** кейс-семинар

**Тема:** Технология организации и проведения самостоятельных занятий в рамках семейного отдыха

**Цель:** формировать умения подбирать оптимальные средства и методы занятий физическими упражнениями в формате семейного, активного досуга.

#### **Занятие 34-35 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология организации и проведения занятий по ППФП

**Цель:** формировать умения подбирать адекватные средства и методы

прикладной физической подготовки в зависимости от специфики профессии.

### **Занятие 36 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология разработки и реализации обучающих программ по физической культуре

**Цель:** формировать навыки оперативной разработки обучающих программ на основные двигательные действия предусмотренные содержанием программ по физическому воспитанию.

### 5 семестр (18 часа)

## **Раздел III. Теория спорта**

### **Занятие 37-38 (4 часа)**

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Социально-педагогическая проблематика современного спорта

**Цель:** подвести студентов к пониманию тенденций преобразования массового спорта и спорта высших достижений.

### **Занятие 39-40 (4 часа)**

**Форма занятия:** семинар-конференция

**Тема:** Содержательные аспекты современных технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов по видам спорта

**Цель:** совершенствовать умения анализировать и обобщать современные подходы в реализации эффективных технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов в наиболее популярных видах спорта.

### **Занятие 41-42 (4 часов)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология планирования и контроля в системе многолетней подготовки спортсмена

**Цель:** формирование умений оперативного, текущего и перспективного планирования с учетом возможных особенностей различных детско-юношеских спортивных учреждений.

#### **Занятие 43-44 (4 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология использования неспецифических средств для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности

**Цель:** формирование умений подбора и оптимального использования неспецифических средств повышения тренировочной и соревновательной эффективности тренируемых спортсменов.

#### **Занятие 45 (2 часа)**

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Технология разработки и реализации групповых и индивидуальных оздоровительных программ

**Цель:** формирование умений моделирования групповых и индивидуальных оздоровительных программ в зависимости от особенностей контингента и социально-педагогической ситуации.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика физической культуры» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

– план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

– характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

– требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

– критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел I. Общие основы теории физической культуры					
1	История становления общей теории и методики физической культуры и спорта (2 час.)	ОПК-3	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 1-2
2	Предмет теории физической культуры (2 час.)	ОПК-3	Умеет	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 3
3	Общественные функции и формы физической культуры (2 час.)	ОПК-3	Владеет	Семинар-дискуссия (УО-4) Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 4
4	Система образования по физической культуре (3 час.)	ОПК-2	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 5-8
5	Направленное формирование личности в процессе физической	ОПК-2	Умеет	Проблемный семинар (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра)
			Владеет		

	воспитания (2 час.)				№ 25
6	Средства физического воспитания (5 час.)	ПК-5	Умеет	Семинар – взаимно-обучение (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 25,16-19
7	Методы физического воспитания (5 час.)	ПК-5	Владеет	Семинар – взаимно-обучение (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 16-19
8	Принципы физического воспитания (2 час.)	ПК-1	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 9-12
9	Обучение двигательным действиям (5 час.)	ПК-1	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 13-15
10	Основа развития физических способностей (5 час.)	ПК-1	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 20-23
11	Основа развития координационных способностей (2 час.)	ПК-1	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 24
Раздел II. Методические основы системы физического воспитания					
12	Формы построения занятий в физическом воспитании (2 час.)	ПК-3	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 13-18,
			Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	
			Владеет		
13	Планирование и контроль в физическом воспитании (2 час.)	ПК-4	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 14,19-21
14	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (2 час.)	ПК-4	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 5 семестра) № 1-5
15	Физическая культура в школьном возрасте (4 час.)	ПК-4	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 6-12, 17, 18

16	Физическая культура в молодом и зрелом возрасте (2 час.)	ПК-2	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 22, 24, 25
17	Физическая культура в пожилом и старшем возрастах (2 час.)	ПК-2	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 24, 25
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 часа)	ПК-2	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 22,23, 26
Раздел III. Теория спорта					
19	Сущность спорта его роль формы и условия функционирования в обществе. Современные направления спортивного движения (2 час.)	ОПК-2	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 1-4
20	Система спортивных состязаний (2 час.)	ОПК-2	Умеет	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 5, 6
21	Общая характеристика системы подготовки спортсмена (2 час.)	ОПК-2	Владеет	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 4, 7-9,
22	Общие и структурные основы спортивной тренировки (4 час.)	ОПК-2	Умеет	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 8-16
23	Микро и мезоструктура тренировки (1 час.)	ОПК-3	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 16-19
24	Макроструктура тренировки (1 час.)	ОПК-3	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 16-17, 20
25	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (3 час.)	ОПК-3	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 16-17
26	Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена (4 час.)	ПК-1	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра)
			Умеет		
			Владеет		



					№ 22, 23
27	Факторы и условия повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (1 час.)	ОПК-3	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 3
			Умеет		
			Владеет		
28	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (1 час)	ОПК-3	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 21, 24
29	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (3 час)	ПК-5	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 25
			Умеет		
			Владеет		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2016. – 495 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813672&theme=FEFU>

3. Кадыров Р. М., Морщанина Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. М. : КноРус, 2016. — 132 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:792227&theme=FEFU>

4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.

5. Карпенко, Л. А. Румба, О. Г. Горелов, А. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, А. А. Горелов и др.; под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, Институт социализации и образования Российской академии образования. – М. : Советский спорт, 2014. – 262 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788275&theme=FEFU>

6. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/33444>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>

2. Касьяненко В. И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие / В. И. Касьяненко. - Влад. : Дальнаука,

2012.- 135 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:715637&theme=FEFU>

3. Макеева В.С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33446>.

4. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=64075](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075)

5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах / [авт.-сост. : П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков ; под общ. ред. В. Л. Мутко]. - М. : Советский спорт, 2013. - 186 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:786419&theme=FEFU>

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>

7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ:  
<http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect:  
<http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>  
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог):  
<http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):  
<http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -  
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -  
<http://www.studentlibrary.ru/> ,

6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

### *Работа с конспектом лекций*

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;
- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

### *Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного

и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.



Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

### **Методические указания по проведению практических занятий**

**Семинар-дискуссия.** Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

**Семинар-конференция.** Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

**Проблемный семинар.** Позволяет преподавателю включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

**Семинар-взаимообучение.** Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

**Эвристическое задание.** Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

## **Методические указания по сдаче зачета / экзамена**

Экзамен по дисциплине «Теория и методика физической культуры» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет, экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;

- степень активности студента на семинарских занятиях;

- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;

- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

## **Рекомендации по работе с литературой**

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

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

Лекционные занятия по дисциплине проходят в мультимедийных аудиториях, которые оборудованы: Проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta; профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м<sup>2</sup>, Full HD M4716CCBA LG; подсистема видеоисточников документ-камера CP355AF Avervision; подсистема видеокоммутации; подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; подсистема интерактивного управления; беспроводные ЛВС обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS). . Для выполнения самостоятельной работы студентов в учебных и жилых корпусах ДВФУ имеется Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине**

**Теория и методика физической культуры**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток  
2016**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(117 часов)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
Раздел I. Общие основы теории физической культуры				
1	Сентябрь 2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	2 2	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	Сентябрь 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	2 2	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
3	Октябрь 1 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	2 2	Защиты докладов и формулирование проблем по теме занятия в группах (УО-3)
4	Октябрь 2-3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка сообщений	2 2	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
5	Октябрь 4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка сообщений	2 2	
6	Ноябрь 1 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка сообщений	2 2	
7	Ноябрь 2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	
8	Ноябрь 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
9	Декабрь 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	
10	Декабрь 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	2	

Раздел II. Методические основы системы физического воспитания				
11	Февраль 3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
12	Февраль 4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	
13	Март 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 5	
14	Март 3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 5	
15	Март 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	2 5	
16	Апрель 1 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 3	
17	Апрель 2-3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	
18	Апрель 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	2	
19	Май 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	
20	Май 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	
Раздел III. Теория спорта				
21	Сентябрь 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	2	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах

			2	(УО-3)
22	Сентябрь 3-4 неделя	Подготовка доклада	2	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-3)
23	Октябрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	2	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
24	Октябрь 3-4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	2	
25	Ноябрь 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	Защита результатов эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
26	Ноябрь 3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	2 2	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
27	Ноябрь 4 неделя Декабрь 1-3 неделя	Подготовка к защите курсовой работы (приложение 3)	13	Защита курсовой работы

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Цель самостоятельной работы. Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); составление плана текста, графическое



изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; работа со справочниками и др. справочной литературой; ознакомление с нормативными и правовыми документами; учебно-методическая и научно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания: работа с конспектом лекции; обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей; подготовка плана; составление таблиц для систематизации учебного материала; подготовка ответов на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста; подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.); тестирование и др.;

3) формировать умения: подготовка к практическим работам; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов (магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка доклада
- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- работа с литературными источниками.

### *Подготовка к практическим занятиям*

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или 10 письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Формы практических занятий по дисциплине «теория и методика физической культуры» может быть следующая:

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры

практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Эвристическое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса — оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

## *Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения

знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

### *Работа с литературными источниками*

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам (магистрантам) необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой.

### *Подготовка докладов и сообщений*

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключение, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

- Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели. В

отличие от доклада сообщение носит более краткий характер и соответственно для его подготовки требуется меньше времени.

#### *Подготовка к научной дискуссии*

Для этого академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии: 1) группа докладчиков; 2) группа оппонентов; 3) группа рецензентов.

В ходе занятия «докладчики» освещают основные вопросы занятия, «оппоненты» ведут научную дискуссию с «докладчиками», «рецензенты» анализируют ход дискуссии и всё занятие.

Дискуссия – метод активного включения обучаемых в коллективный поиск истины, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса. Она требует от студентов напряженной самостоятельной работы, рождает у каждого из них потребность высказать собственную точку зрения, свое мнение по обсуждаемому вопросу.

Дискуссия на семинаре должна быть доброжелательной и корректной. Ее участники должны проявлять принципиальность и последовательность в суждениях, ответственность за свое выступление, что выражается в научной весомости замечаний и контраргументов, содержательности выражаемой мысли, точности в определении понятий.

Одна из задач такого метода проведения практических занятий – привить студентам навыки и правила ведения научной дискуссии.

#### *Критерии оценки выполнения самостоятельной работы*

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.



Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;
- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

*Характерной особенностью* задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры» является подготовка к следующим формам практических занятий:

семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, семинарам-взаимообучениям, эвристическим заданиям

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

#### 4 семестр

##### Самостоятельная работа №1

##### **Примерные темы докладов:**

1. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта.
2. Роль и место ТФК в дисциплинах направления «Физическая культура».
3. Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация её разновидностей.
4. Место физической культуры в системе общей культуры общества.
5. Структура сферы физической культуры.

##### ***Методические рекомендации для подготовки доклада***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

##### Самостоятельная работа №2

##### **Примерные темы сообщений:**

1. Мировоззренческие основы отечественной системе физического воспитания.

2. Теоретико-методические основы отечественной системе физического воспитания.

3. Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация её разновидностей.

4. Программно-нормативные основы отечественной системе физического воспитания.

5. Общеподготовительное направление в системе физического воспитания.

6. Специализированное направление в системе физического воспитания.

***Методические рекомендации по подготовке сообщения:***

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

Самостоятельная работа №3

**Примерные темы проблемных вопросов:**

1. Проблема формирования мотивационного компонента личности.
2. Проблема формирования операционального компонента личности.
3. Проблема формирования деятельностного компонента личности.
4. Проблема формирования результирующего компонента личности.

***Методические рекомендации по работе с проблемными вопросами:***

По каждому проблемному вопросу все студенты готовят по 2-3 примера (либо из реальной жизни либо вымышленные) с последующим разбором этих примеров в группе (на практических занятиях)

Самостоятельная работа №4

**Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

1. Классификация и характеристика средств физического воспитания.
2. Факторы эффективности применения средств физического воспитания.
3. Форма и содержания физических упражнений.
4. Дефинитивный анализ понятий «двигательное действие» «физическое упражнение», «двигательная активность», «двигательная деятельность», «движение».

***Методические рекомендации по подготовке конспектов:***

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

***Конспектирование литературы.***

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

***Текстуальный конспект. Этапы работы.***

1. Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.
2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.
3. Составление самого конспекта. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

#### 4. Оформление конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

#### Самостоятельная работа №5

##### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

1. Классификация и характеристика методов в физическом воспитании.
2. Факторы эффективности применения методов физического воспитания.
3. Соответствие методов задачам физического воспитания.
4. Особенности применения методов физического воспитания в зависимости от контингента занимающихся.

##### ***Методические рекомендации по подготовке конспектов***

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин)

#### Самостоятельная работа №6 (продолжение занятия №5)

##### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

1. Примеры применения методов для решения образовательных задач
2. Примеры применения методов для решения развивающих задач

3. Примеры применения методов для решения воспитательных задач.
4. Примеры применения методов для решения оздоровительных задач.

### ***Методические рекомендации***

По заранее распределенным темам студенты готовят по 5 развернутых примеров (эссе) для последующего обсуждения на практических занятиях.

#### Самостоятельная работа №7

##### **Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Содержание принципов физического воспитания.
2. Типичные примеры реализации принципов физического воспитания.
3. Условия для положительной реализации принципов физического воспитания.
4. Факторы способствующие нарушению принципов физического воспитания.

##### ***Методические рекомендации по подготовке конспектов:***

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

#### Самостоятельная работа №8

##### **Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Сущность решения образовательных задач в физическом воспитании.
2. Факторы эффективности обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
3. Содержание предварительного этапа обучения двигательными действиями.
4. Содержание и структура первого, второго и третьего этапа обучения двигательными действиями.
5. Законы формирования двигательных умений и навыков.

6. Способы проверки сформированности двигательных умений и навыков

*Методические рекомендации* (см. СР № 7)

Самостоятельная работа №9

**Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Общая характеристика (определение) физического качества;
2. Классификация проявлений качества (способности);
3. Факторы влияющие на развитие и проявление способности;
4. Биологические (психофизические) механизмы проявления способности;
5. Сенситивные периоды развития способности;
6. Средства развития способности;
7. Методика развития способности;
8. Диагностика уровня проявления способности

*Методические рекомендации* (см. СР № 7)

Самостоятельная работа №10 (продолжение самостоятельной работы №9)

5 семестр

Самостоятельная работа №11

**Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Общая классификация форм занятий физическими упражнениями.
2. Характеристика и особенности урочных форм (урок физической культуры, спортивно-тренировочное занятие).
3. Характеристика неурочных форм (малые формы занятий, крупные формы занятий, соревновательные формы занятий).
4. Части занятия физическими упражнениями (структура урока по физической культуре).

5. Особенности проведения внеурочных занятий в различных образовательных и общественных учреждениях.

*Методические рекомендации* (см. СР № 7)

#### Самостоятельная работа №12

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Требования к планированию в физическом воспитании.
2. Структура и содержание частей физкультурного занятия.
3. Соответствие методов и средств задачам урока по физической культуре
4. Формы контроля на занятии физическими упражнениями.
5. Специфика коммуникативного поведения учителя по физической культуре.
6. Критерии педагогического оценивания качества занятия по физической культуре.

*Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

#### Самостоятельная работа №13

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Специфика познавательных интересов учащихся на занятиях по физической культуре.
2. Структура и динамика эмоционального фона урока.
3. Методические особенности регулирования познавательных интересов учащихся.
4. Способы фиксации и анализа познавательных интересов учащихся.

*Методические рекомендации*



Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

#### Самостоятельная работа №14

##### **Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Задачи по укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков дошкольников.
2. Средства и методы физического воспитания дошкольников.
3. Формы организации занятий.
4. Особенности методики обучения движениям и воспитания.

*Методические рекомендации* (см. СР № 7)

#### Самостоятельная работа №15

##### **Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Задачи, средства, особенности методики физического воспитания младших школьников.
2. Задачи, средства, особенности методики физического воспитания учащихся средних классов.
3. Задачи, средства, особенности методики физического воспитания учащихся старших классов.
4. Физическое воспитание учащихся ПТУ.
5. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
6. Физическое воспитание детей в специальных (коррекционных) школах.
7. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

*Методические рекомендации* (см. СР № 7)

#### Самостоятельная работа №16

##### **Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Особенности методики организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Формы самоорганизации занятий физической культуре и спорту.
3. Требования к нагрузке при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4. Условия эффективности организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту

**Методические рекомендации** (см. СР № 7)

Самостоятельная работа №17, 18

**Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах.
2. Задачи направленного использования физической культуры при старении организма.
3. Методические особенности использования средств физической культуры.
4. Формы организации занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.
5. Организационно-методические особенности двигательной активности в структуре семейного отдыха

**Методические рекомендации** (см. СР № 7).

Самостоятельная работа №19

Примерные темы для кратких справочных конспектов:

1. Характеристика прикладных знаний, психических качеств и свойства личности, прикладных (специальных) физических способностей, умений и навыков.
2. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (условия труда, характер труда, режим труда и отдыха).
3. Методика подбора средств ППФП. Целостное применение прикладных видов спорта в ППФП.
4. Контроль за эффективностью ППФП.

*Методические рекомендации* (см. СР № 7).

Самостоятельная работа №20

**Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Структура и содержание обучающих программ.
2. Содержательная характеристика обучающих программ.
3. Содержание основных базовых видов двигательной деятельности.
4. Текстовое и графическое оформление обучающих программ.

*Методические рекомендации* (см. СР № 7).

6 семестр

Самостоятельная работа №21

**Примерные темы сообщений:**

1. Понятие «спорт» в узком и широком смысле слова.
2. Спорт как собственно соревновательная деятельность.
3. Спорт как многогранное общественное явление.
4. Истоки спортивной деятельности, смысл спортивных достижений, их значение для общества.
5. Социальные функции спорта, место его и связи в системе общественных явлений.
6. Основные стороны и формы организации спортивного движения в обществе.

*Методические рекомендации*

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

Самостоятельная работа №22

**Примерные темы докладов:**

1. Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена.

2. Средства и методы подготовки спортсмена.
3. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена, закономерности определяющие их.
4. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.
5. Взаимосвязь и обусловленность структуры и содержания тренировки, структура тренировки и системы состязаний.
6. Классификация структур характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса.

***Методические рекомендации по оформлению доклада:***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
  - шрифт – Times New Roman;
  - размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)
- Доклад длится не более 5 мин.

Самостоятельная работа №23

**Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Объекты, объективные основания, принципы и формы планирования подготовки спортсмена.
2. Перспективное планирование многолетней подготовки.
3. Основные формы и операции по составлению плана многолетней подготовки.
4. Крупноцикловое, поэтапное и оперативное планирование подготовки спортсмена.
5. Объекты тренировочного контроля и самоконтроля спортсмена.
6. Основы методологии и технологии текущего и поэтапного контроля

7. Формы фиксации материалов контроля, методы их обработки и анализа.

8. Взаимосвязь планирования и контроля.

*Методические рекомендации* (см. СР № 7).

#### Самостоятельная работа №24

##### **Примерные темы для кратких справочных конспектов:**

1. Медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов.

2. Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления в спорте

*Методические рекомендации* (см. СР № 7).

#### Самостоятельная работа №25

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Виды педагогического контроля на занятиях физическими упражнениями.

2. Структура динамики нагрузки на уроках по физической культуре.

3. Способы определения величины нагрузки на занятиях физическими упражнениями.

4. Методы регулирования нагрузки на занятиях физическими упражнениями.

*Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

#### Самостоятельная работа №26

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1. Виды педагогического контроля на занятиях физическими упражнениями.
2. Структура динамики нагрузки на уроках по физической культуре.
3. Способы регулирования моторной плотности занятия по физической культуре.
4. Технология определения моторной плотности занятия по физической культуре.

***Методические рекомендации***

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

**Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

70-89% от максимального количества баллов (**«Отлично»**) студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов (**«Хорошо»**) студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов (**«Удовлетворительно»**) студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;

- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Одной из форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка и защита курсовой работы. Методические указания по написанию и тематика курсовой работы представлены в Приложении 3.





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**Теория и методика физической культуры**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОПК-2 способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Знает	Современную литературу по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов.
	Умеет	Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в базовых видах спорта; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.
	Владеет	Методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в базовых видах спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.
ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	Знает	Современную литературу по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов.
	Умеет	Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в избранном виде спорта; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.
	Владеет	Методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной

		квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.
ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Знает	Историю развития педагогической мысли; методы педагогического контроля; показатели качества обучения и средства его достижения; понятие дидактических технологий и их составляющих, механизмов осуществления, средств обеспечения.
	Умеет	Анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути дальнейших исследований в области педагогики; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля качества обучения; использовать современные дидактические технологии в профессиональной деятельности.
	Владеет	Навыками педагогического контроля; методиками определения качества обучения; способами развития педагогической мысли; навыками применения современных дидактических технологий.
ПК-2 способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Знает	Теоретические положения и методические основы учений в области физической культуры П.Ф.Лесгафта, Н.А.Бернштейна, Л.П.Матвеева, А.А.Гужаловского, В.К.Платонова, Г.Г.Наталова, В.К.Бальсевича, В.С.Фарфеля, А.Н. Крестовникова, И.А. Аршавского и других современных ученых.
	Умеет	Понимать и изучать классические и современными научные тексты в области ТМФК. Ориентироваться в истории развития ТМФК как науки, во множестве современных научных положений; Видеть границы и возможности применения основных положений учений в современном процессе физкультурно-спортивной деятельности человека, с различным контингентом занимающихся; Анализировать различные взгляды и позиции ученых других наук в свете основных учений в области физической культуры; Анализировать в общих чертах основные тенденции развития науки и практики в области физической культуры.
	Владеет	Методами распознавания и анализа современные проблем физического воспитания и спортивной тренировки в свете основных учений о физической культуре; Навыками конструирования процесса и подбора методик для физкультурно-спортивной деятельности; Методами анализа путей развития основных учений в области физической культуры.

ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знает	Технологию планирования и составления программ конкретных занятий.
	Умеет	Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.
	Владеет	Навыками составления учебных планов и программ занятий в профессиональной деятельности.
ПК-4 проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знает	Принципы, средства и методы физического воспитания, теорию и методику обучения двигательным действиям, развития физических способностей, организацию проведения учебных и внеучебных форм физической культуры в образовательных учреждениях; анатомо-физиологические и психолого-педагогические основы возрастного развития; технику безопасности и санитарно-гигиенические требования к проведению различных форм физического воспитания; современную правовую базу и программный материал физического воспитания в образовательных учреждениях.
	Умеет	Планировать нагрузку, подбирать и применять на занятиях по физкультуре адекватные поставленным задачам современные средства и методы физического воспитания; использовать при обучении и воспитании аудиовизуальные средства, тренажеры, компьютерную технику; контролировать эффективность решения поставленных задач; Анализировать проведение различных форм физического воспитания.
	Владеет	Приемами составления планирования. Способами рациональной организации учащихся на занятии; способами контроля за нагрузкой, плотностью занятия; способами оценки успеваемости учащихся; приемами оказания помощи и страховки занимающимся; программными двигательными действиями, для осуществления показа их учащимся.
ПК-5 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и	Знает	Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.
	Умеет	Определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности

возраста, индивидуальных особенностей		занимающихся в различные периоды возрастного развития.
	Владеет	Средствами, методами и приемами коррекции состояния занимающихся в процессе двигательной деятельности.

### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуто чная аттестация
Раздел I. Общие основы теории физической культуры					
1	История становления общей теории и методики физической культуры и спорта (2 час.)	ОПК-3	Знает	Семинар- конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 1-2
2	Предмет теории физической культуры (2 час.)	ОПК-3	Умеет	Семинар- дискуссия (УО- 4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 3
3	Общественные функции и формы физической культуры (2 час.)	ОПК-3	Владеет	Семинар- дискуссия (УО-4) Семинар- дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 4
4	Система образования по физической культуре (3 час.)	ОПК-2	Знает	Семинар- дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 5-8
5	Направленное формирование личности в процессе физической воспитания (2 час.)	ОПК-2	Умеет Владеет	Проблемный семинар (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 25
6	Средства физического воспитания (5 час.)	ПК-5	Умеет	Семинар – взаимо- обучение (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 25,16-19
7	Методы физического воспитания (5 час.)	ПК-5	Владеет	Семинар – взаимо- обучение (УО-4)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 16-19

8	Принципы физического воспитания (2 час.)	ПК-1	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 9-12
9	Обучение двигательным действиям (5 час.)	ПК-1	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 13-15
10	Основа развития физических способностей (5 час.)	ПК-1	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 20-23
11	Основа развития координационных способностей (2 час.)	ПК-1	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 4 семестра) № 24
Раздел II. Методические основы системы физического воспитания					
12	Формы построения занятий в физическом воспитании (2 час.)	ПК-3	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 13-18,
			Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	
			Владеет		
13	Планирование и контроль в физическом воспитании (2 час.)	ПК-4	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 14,19-21
14	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (2 час.)	ПК-4	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 5 семестра) № 1-5
15	Физическая культура в школьном возрасте (4 час.)	ПК-4	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 6-12, 17, 18
16	Физическая культура в молодом и зрелом возрасте (2 час.)	ПК-2	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 22, 24, 25
17	Физическая культура в пожилом и старшем возрастах (2 час.)	ПК-2	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 24, 25

18	Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 часа)	ПК-2	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 5 семестра) № 22,23, 26
Раздел III. Теория спорта					
19	Сущность спорта его роль формы и условия функционирования в обществе. Современные направления спортивного движения (2 час.)	ОПК-2	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 1-4
20	Система спортивных состязаний (2 час.)	ОПК-2	Умеет	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 5, 6
21	Общая характеристика системы подготовки спортсмена (2 час.)	ОПК-2	Владеет	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 4, 7-9,
22	Общие и структурные основы спортивной тренировки (4 час.)	ОПК-2	Умеет	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 8-16
23	Микро и мезоструктура тренировки (1 час.)	ОПК-3	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 16-19
24	Макроструктура тренировки (1 час.)	ОПК-3	Владеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 16-17, 20
25	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (3 час.)	ОПК-3	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 16-17
26	Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена (4 час.)	ПК-1	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 22, 23
			Умеет		
			Владеет		
27	Факторы и условия повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (1 час.)	ОПК-3	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 3
			Умеет		
			Владеет		
28	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (1 час)	ОПК-3	Умеет	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра)

					№ 21, 24
29	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (3 час)	ПК-5	Знает	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 25
			Умеет		
			Владеет		



## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ОПК-2 способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Знает (пороговый уровень)	Современную литературу по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов.	Знает основные положения по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к соревнованиям.	Способен назвать источники по теории и методике физического воспитания спортсменов.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в базовых видах спорта;	Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в в базовых видах спорта; обеспечивать безопасность	Способен составить планы и организовывать учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации. Подобрать адекватные методы для решения задачи физического воспитания в базовых видах спорта. Принять меры безопасности на учебно-	65-84

		обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.	спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.	тренировочных занятиях, организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.	
	Владеет (высокий уровень)	Методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в базовых видах спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.	Владеет способами подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в базовых видах спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.	Способен составлять диагностические карты для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации. Владеет навыками оперативного контроля. Владеет методом наглядного показа двигательных действий, навыками судьи по спорту.	85-100
ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики	Знает (пороговый уровень)	Современную литературу по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия подготовки спортсменов к	Знает основные положения по теории и методике физического воспитания спортсменов; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; средства и методы физической, технической и тактической подготовки; условия	Способен назвать источники по теории и методике физического воспитания спортсменов. Изложить возрастные особенности спортсменов, особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации. Перечислить средства и методы физической, технической и тактической подготовки.	45-64

физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки		соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов	подготовки спортсменов к соревнованиям.		
	Умеет (продвинутый уровень)	Планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в избранном виде спорта; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.	Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в избранном виде спорта; обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.	Способен составить планы и организовывать учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации. Подобрать адекватные методы для решения задачи физического воспитания в избранном виде спорта. Принять меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях, организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту	Владеет способами подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту	Способен составлять диагностические карты для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации. Владеет навыками оперативного контроля. Владеет методом наглядного показа двигательных действий, навыками судьи по спорту.	85-100

ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогика, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Знает (пороговый уровень)	Историю развития педагогической мысли; методы педагогического контроля; показатели качества обучения и средства его достижения; понятие дидактических технологий и их составляющих, механизмов осуществления, средств обеспечения.	Знает методы педагогического контроля качества обучения, современные дидактические технологии. Различает уровни качества образования.	Способен перечислить методы педагогического контроля качества обучения, современные дидактические технологии. Знает содержание возможных проектов развития педагогической мысли.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути дальнейших исследований в области педагогики; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля качества обучения; использовать современные дидактические технологии в профессиональной деятельности.	Умеет оперировать основными дидактическими технологиями.	Способен классифицировать методы технологии, обосновывает выбор наиболее эффективны средств. Перечисляет основные особенности современных дидактических технологий.	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Навыками педагогического контроля; методиками определения качества обучения; способами развития педагогической мысли; навыками применения современных дидактических технологий.	Владеет способами разработки проектов развития педагогической мысли Выделяет уровни качества обучения Прогнозирует возможные. направления развития педагогической действительности.	Способен объяснить механизмы повышения уровня качества обучения. Выделяет самые эффективные дидактические технологии для решения конкретных задач Владеет способами сбора информации о педагогической действительности. Применяет на практике навыки	85-100

				анализа педагогической действительности.	
ПК-2 способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Знает (пороговый уровень)	Теоретические положения и методические основы учений в области физической культуры П.Ф.Лесгафта, Н.А.Бернштейна, Л.П.Матвеева, А.А.Гужаловского, В.К.Платонова, Г.Г.Наталова, В.К.Бальсевича, В.С.Фарфеля, А.Н. Крестовникова, И.А. Аршавского и других современных ученых.	Знает положения основных учений в области физической культуры П.Ф.Лесгафта, Н.А.Бернштейна, Л.П.Матвеева, А.А.Гужаловского, В.К.Платонова, Г.Г.Наталова, В.К.Бальсевича, В.С.Фарфеля, А.Н.Крестовникова, И.Аршавского.	Способен описать теоретические положения и методические основы учений в области физической культуры П.Ф.Лесгафта, Н.А.Бернштейна, Л.П.Матвеева, А.А.Гужаловского, В.К.Платонова, Г.Г.Наталова, В.К.Бальсевича, В.С.Фарфеля, А.Н.Крестовникова, И.А.Аршавского.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Понимать и изучать классические и современными научные тексты в области ТМФК. Ориентироваться в истории развития ТМФК как науки, во множестве современных научных положений; Видеть границы и возможности применения основных положений учений в современном процессе физкультурно-спортивной деятельности человека, с различным контингентом занимающихся; Анализировать различные взгляды и позиции ученых других наук в свете основных учений в области	Умеет анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.	Способен раскрыть положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. Ориентируется и анализирует исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.	65-84

		физической культуры; Анализировать в общих чертах основные тенденции развития науки и практики в области физической культуры.			
	Владеет (высокий уровень)	Методами распознавания и анализа современные проблем физического воспитания и спортивной тренировки в свете основных учений о физической культуре; Навыками конструирования процесса и подбора методик для физкультурно-спортивной деятельности; Методами анализа путей развития основных учений в области физической культуры.	Владеет способами использования положений основных учений в области физической культуры в профессиональной и научной деятельности Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.	Способен осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры, проводит научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.	85-100
ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знает (пороговый уровень)	Технологию планирования и составления программ конкретных занятий	Знает основные учебные программы и классифицирует их. Оперировать основными понятиями.	Способен назвать приемы разработки учебных планов и программ. Знает способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок. Объясняет правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-	Умеет оценивать физические способности и функциональное состояние	Способен самостоятельно определить физические и функциональные способности,	65-84

		гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.	занимающихся, адекватно выбирать средства и методы тренировки для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата; осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	
	Владеет (высокий уровень)	Навыками составления учебных планов и программ занятий в профессиональной деятельности	Владеет всеми формами составления учебных планов, дает характеристику программам конкретных занятий	Способен классифицировать, описывать и разработать учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	85-100
ПК-4 способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знает (пороговый уровень)	Принципы, средства и методы физического воспитания, теорию и методику обучения двигательным действиям, развития физических способностей, организацию проведения учебных и внеучебных форм физической культуры в образовательных учреждениях; анатомо-физиологические и психолого-педагогические основы возрастного развития; технику безопасности и санитарно-гигиенические требования к проведению различных форм физического воспитания;	Знает принципы, средства и методы физического воспитания, теорию и методику обучения двигательным действиям, развития физических способностей, организацию проведения учебных и внеучебных форм физической культуры в образовательных учреждениях. Раскрывает положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания.	Способен изложить положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся.	45-64

		современную правовую базу и программный материал физического воспитания в образовательных учреждениях			
Умеет (продвинутый уровень)	Планировать нагрузку, подбирать и применять на занятиях по физкультуре адекватные поставленным задачам современные средства и методы физического воспитания; использовать при обучении и воспитании аудиовизуальные средства, тренажеры, компьютерную технику; контролировать эффективность решения поставленных задач; Анализировать проведение различных форм физического воспитания.	Умеет осуществлять планирование на все периоды и для всех форм физического воспитания, подбирать и применять на занятиях по физкультуре адекватные поставленным задачам современные средства и методы физического воспитания.	Способен, на основе программы, составлять все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. Использует при обучении и воспитании аудиовизуальные средства, тренажеры, компьютерную технику.	65-84	
Владеет (высокий уровень)	Приемами составления планирования. Способами рациональной организации учащихся на занятии; способами контроля за нагрузкой, плотностью занятия; способами оценки успеваемости учащихся; приемами оказания помощи и страховки занимающимся; программными двигательными действиями, для осуществления показа их учащимся.	Владеет всеми формами физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению занятий по физкультуре.	Способен проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению занятий по физкультуре. Использует в ходе занятий оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Имеет высокие показатели эффективности в	85-100	



				решении задач физического воспитания.	
ПК-5 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знает (пороговый уровень)	Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся	Знает общую картину морфологических, биохимических и физиологических изменений организма при занятии отдельными видами спорта.	Способен дать морфологическую, биохимическую и физиологическую характеристику деятельности учащимся, рекомендации по занятиям отдельными видами спорта.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	Умеет определять основной механизм энергообеспечения в отдельных видах спорта, используя различные методы контроля. Называет перечень показателей, от которых зависит то или иное качество мышечной деятельности.	Способен перечислить основные понятия и критерии оценки основных механизмов энергообеспечения, дать им обоснование. Объясняет ту или иную зависимость применительно к объекту (субъекту) своей деятельности.	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Средствами, методами и приемами коррекции состояния занимающихся в процессе двигательной деятельности	Владеет основными понятиями и приемами оценки физиологического и биохимического контроля за состоянием занимающихся	Способен применять достижения в области биохимического и медико-биологического и педагогического контроля в спорте	85-100

**Методические рекомендации,  
определяющие процедуры оценивания результатов освоения  
дисциплины**

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (4 семестр) и **экзамена** (3, 5 семестр).

Зачет и экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

**Вопросы к экзамену (3 семестр):**

1. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта.
2. Основы системы физического воспитания (идеологические, программно-нормативные, теоретико-методические, организационно-правовые).
3. Предмет теории физической культуры. Цель и основные группы задач системы физического воспитания.
4. Общественные функции физической культуры (материально-преобразующая, социально-политическая, духовная).
5. Социальная структура физической культуры.
6. Классификация основных форм физической культуры.
7. Сущность, основные задачи и бытовой физической культуры.
8. Сущность, основные задачи прикладной физической культуры.
9. Общие принципы системы физического образования и воспитания.

10. Дидактические принципы системы физического образования и воспитания образования ( сознательности, активности, наглядности).
11. Дидактические принципы системы физического образования и воспитания образования( доступности, индивидуализации).
12. Дидактические принципы системы физического образования и воспитания (систематичности , динамичности).
13. Основные средства физического образования и воспитания их сущность и классификация . Содержание и форма физических упражнений.
14. Техника двигательного действия ее сущность и характеристика.
15. Сущность и содержание этапов обучения двигательным действиям.
16. Классификация методов строго регламентированного упражнения.
17. Характеристика сущности и особенности метода «Круговая тренировка»
18. Характеристика сущности и особенности игрового и соревновательного методов.
19. Структурные компоненты методов физического образования и воспитания (нагрузка и отдых).
20. Сущность разновидности и методика развития скоростных способностей.
21. Сущность разновидности и методика развития выносливости.
22. Сущность разновидности и методика развития силовых способностей.
23. Сущность разновидности и методика развития гибкости.
24. Сущность разновидности и методика совершенствования координационных способностей.

#### **Вопросы к зачету (4 семестр):**

1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

2. Планирование физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Основные документы текущего, оперативного и перспективного планирования. Анализ программ физического воспитания дошкольников.
3. Организация физкультурного образования в в дошкольных образовательных учреждениях.
4. Контроль физического состояния дошкольников.
5. Особенности методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств дошкольников.
6. Возрастные особенности учащихся 1–4 кл.
7. Возрастные особенности учащихся 5–9 кл.
8. Возрастные особенности учащихся 10–11 кл.
9. Задачи, формы организации и методика проведения уроков ФК в 1–4 кл.
10. Задачи, формы организации и методика проведения уроков ФК в 5- 9 кл.
11. Задачи, формы организации и методика проведения уроков ФК в 10–11 кл..
12. Педагогические требования к уроку ФК в школе.
13. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы (методика, организация и проведения).
14. Внеклассная работа по ФК в школе (Планирование, задачи, организация, содержание).
15. Внешкольная работа по ФК (задачи, направления, формы).
16. Организация физкультурного образования учащихся (формы и уровни организации).
17. Методика проведения занятий с детьми отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

18. Регулирование процесса физкультурного образования учащихся (двигательная активность, методы ее повышения на уроке физической культуры, обучение двигательным действиям).

19. Контроль в физкультурном образовании школьников. Контроль преподавания (методика составления педагогического анализа урока физической культуры, методика определения плотности и физической нагрузки на уроке).

20. Методы контроля. Контроль учения (физической, технической, теоретической, функциональной подготовленности школьников)

21. Планирование физкультурного образования учащихся (сущность, содержание, формы, технология составления плана-графика учебного процесса, поурочно – тематического плана занятий на четверть, конспекта урока).

22. Особенности задач, содержание и форм построения курса физического воспитания в вузе. Методика занятий в учебных отделениях вузах.

23. Особенности задач, содержание и форм построения курса физического воспитания в ссузе. Профессионально ориентированная подготовка студентов ссуза.

24. Факторы и условия, определяющие особенности физического воспитания взрослого населения.

25. Направления и формы физического воспитания в зрелом, пожилом и старшем возрасте.

26. Профессионально-прикладная подготовка учащихся и студентов.

### **Вопросы к экзамену (5 семестр):**

1. Сущность спорта. Система основных понятий теории спорта. Классификация видов спорта.

2. Социальные функции спорта. Основные направления спортивного движения.

3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
4. Спортивная техника и тактика (сущность и характеристика).
5. Структура соревновательной деятельности.
6. Система спортивных соревнований. Общая и индивидуальная система соревнований.
7. Средства и методы, используемые в спортивной тренировке.
8. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их компоненты и классификации.
9. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов. Закономерности определяющие их.
10. Спортивно - техническая подготовка спортсменов (задачи, этапы, особенности методики формирования двигательных навыков).
11. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена (средства и методы).
12. Физическая подготовка спортсмена (развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов).
13. Психическая подготовка спортсменов (содержание, средства, методы).
14. Современные средства восстановления и повышение работоспособности спортсмена.
15. Спортивная тренировка в экстремальных условиях (задачи, разновидности).
16. Этапы подготовки юных спортсменов. Методы педагогического контроля.
17. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Структура тренировочного процесса.
18. Построение тренировки в малых циклах (структура, типы, основы построения микроциклов).
19. Построение тренировки в средних циклах.(структура , циклы).

20. Построение тренировки в больших циклах. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
21. Спортивный отбор. Задачи и этапы спортивного отбора.
22. Планирование спортивной подготовки в годичном и многолетних циклах, текущее и оперативное планирование.
23. Контроль в системе управления спортивным совершенствованием. Виды контроля, показатели комплексного контроля.
24. Учет в системе управления спортивным совершенствованием. Виды учета.
25. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене по дисциплине «Теория и методика физического воспитания»**

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Теория и методика физической культуры» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.



Перечень тем для подготовки к семинару-конференции:

1. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта.
2. Роль и место ТФК в дисциплинах направления «Физическая культура».
3. Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация её разновидностей.
4. Место физической культуры в системе общей культуры общества.
5. Структура сферы физической культуры.
6. Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена.
7. Средства и методы подготовки спортсмена.
8. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена, закономерности определяющие их.
9. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.
10. Взаимосвязь и обусловленность структуры и содержания тренировки, структура тренировки и системы состязаний.
11. Классификация структур характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса.

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-дискуссии:

1. Мировоззренческие основы отечественной системе физического воспитания.
2. Теоретико-методические основы отечественной системе физического воспитания.

3. Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация её разновидностей.

4. Программно-нормативные основы отечественной системе физического воспитания.

5. Общеподготовительное направление в системе физического воспитания.

6. Специализированное направление в системе физического воспитания.

7. Понятие «спорт» в узком и широком смысле слова.

8. Спорт как собственно соревновательная деятельность.

9. Спорт как многогранное общественное явление.

10. Истоки спортивной деятельности, смысл спортивных достижений, их значение для общества.

11. Социальные функции спорта, место его и связи в системе общественных явлений.

12. Основные стороны и формы организации спортивного движения в обществе.

(УО – 4) Проблемный семинар - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень проблемных тем для подготовки к проблемному семинару:

1. Проблема формирования мотивационного компонента личности.

2. Проблема формирования операционального компонента личности.

3. Проблема формирования деятельностного компонента личности.

4. Проблема формирования результирующего компонента личности.

(УО – 4) Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

Перечень тем для подготовки к семинару-взаимообучению:

1. Классификация и характеристика средств физического воспитания.
2. Факторы эффективности применения средств физического воспитания.
3. Форма и содержания физических упражнений.
4. Дефинитивный анализ понятий «двигательное действие» «физическое упражнение», «двигательная активность», «двигательная деятельность», «движение».
5. Классификация и характеристика методов в физическом воспитании.
6. Факторы эффективности применения методов физического воспитания.
7. Соответствие методов задачам физического воспитания.
8. Особенности применения методов физического воспитания в зависимости от контингента занимающихся

Примерные темы конспектов для взаимообучения:

9. Примеры применения методов для решения образовательных задач
10. Примеры применения методов для решения развивающих задач
11. Примеры применения методов для решения воспитательных задач.
12. Примеры применения методов для решения оздоровительных задач.

(ПР-13) Эвристическое задание – поиск и обоснование решения нестандартных педагогических ситуаций

Перечень тем для подготовки к эвристическому заданию:

1. Практическая реализация общеметодических и специфических принципов физического воспитания.
2. Практическая реализация общеметодических и специфических принципов физического воспитания.
3. Технология разработки и реализации групповых программ для направленного развития физических способностей.

4. Технология разработки и реализации групповых программ для направленного развития физических способностей.
5. Технология организации занятий физическими упражнениями в различных образовательных учреждениях.
6. Технология организации и проведения уроков по физической культуре в дошкольных учреждениях.
7. Технология организации и проведения уроков по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.
8. Технология организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре различных слоев населения.
9. Технология организации и проведения самостоятельных занятий лиц пожилого возраста.
10. Технология организации и проведения самостоятельных занятий в рамках семейного отдыха.
11. Технология организации и проведения занятий по ППФП.
12. Технология разработки и реализации обучающих программ по физической культуре.
13. Технология планирования и контроля в системе многолетней подготовки спортсмена.
14. Технология использования неспецифических средств для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Критерии оценки**

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение

навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

### **УО-3 Сообщение, доклад**

#### **Примерные темы сообщений:**

1. Понятие «спорт» в узком и широком смысле слова.
2. Спорт как собственно соревновательная деятельность.
3. Спорт как многогранное общественное явление.
4. Истоки спортивной деятельности, смысл спортивных достижений, их значение для общества.
5. Социальные функции спорта, место его и связи в системе общественных явлений.

6. Основные стороны и формы организации спортивного движения в обществе.

**Примерные темы докладов:**

1. Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена.
2. Средства и методы подготовки спортсмена.
3. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена, закономерности определяющие их.
4. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.
5. Взаимосвязь и обусловленность структуры и содержания тренировки, структура тренировки и системы состязаний.
6. Классификация структур характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса.

**Критерии оценки сообщения /доклада**

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	<b>Содержание критериев</b>			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов

<b>Оформление</b>	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

**по дисциплине**

**Теория и методика физической культуры**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**



## **Требования к курсовым работам и порядку их выполнения**

Курсовая работа представляет собой выполненную обучающимся (несколькими обучающимися совместно) работу, демонстрирующую уровень подготовленности студента к самостоятельной учебной деятельности.

Основными задачами курсовой работы являются: 1) систематизацию, закрепление и расширение теоретических и практических знаний по направлению подготовки бакалавров. Применение этих знаний в решении конкретных научных, социально-экономических и управленческих задач; 2) развитие навыков самостоятельной работы в овладении методикой исследования и научным экспериментом при решении разрабатываемых в курсовой работе проблем и вопросов;

3) определения уровня готовности студентов для самостоятельной работы в условиях современной практики и соответствия его подготовки требованиям ОС ДВФУ.

Учащийся должен обладать следующими компетенциями:

-выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;  
-проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

-осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

-использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

Темы курсовой работы:

Тема курсовой работы должна быть актуальной и соответствовать профилю подготовки бакалавра «Рекреационно-оздоровительная деятельность» (таблица 1).

Руководитель курсовой работы назначается из числа профессорско-преподавательского состава выпускающей кафедры. Студенту предоставляется право выбора темы курсовой работы вплоть до предложения своей тематики с условием обоснования целесообразности ее разработки. Выбор темы курсовой работы, как правило, должен быть связан с проблемами преддипломной и производственной практик, где целесообразно собрать материал для будущей работы.

Тема закрепляется за студентом на основании его письменного заявления и утверждается на заседании кафедры.

Таблица 1

Примерные темы курсовых работ для студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Темы курсовых работ	
1	Использование средств плавания для физической рекреации учащихся ВУЗов
2	Использование средств спортивно-оздоровительного туризма для физической рекреации широких слоев населения
3	Использование средств игровых видов двигательной деятельности в структуре семейного отдыха
4	Использование экстремальных видов спорта в сфере рекреационно-оздоровительной деятельности
5	Особенности адаптации средств экстремальных видов спорта для физической рекреации учащихся старших классов
6	Использование средств гребли в структуре рекреационно-оздоровительной деятельности широких слоев населения
7	Физическая рекреация детей дошкольного возраста средствами подвижных игр
8	Физическая рекреация учащихся младших классов средствами прикладной гимнастики
9	Физическая рекреация учащихся среднего школьного возраста средствами базовых видов двигательной деятельности
10	Физическая рекреация учащихся старшего школьного возраста средствами прикладных видов двигательной деятельности

11	Физическая рекреация студентов ВУЗов средствами фитнеса
12	Физическая рекреация в зрелом возрасте при комплексном использовании физических упражнений в сочетании с оздоровительными силами природы.
13	Физическая рекреация в пожилом возрасте средствами оздоровительной ходьбы в сочетании с гигиеническими факторами
14	Особенности планирования неурочной деятельности с использованием средств рекреационно-оздоровительной направленности
15	Особенности планирования урочных форм занятий с использованием средств рекреационно-оздоровительной направленности
16	Особенности организации уроков по предмету «физическая культура» с использованием рекреационно-оздоровительных средств
17	Особенности организации спортивно-массовых мероприятий с использованием средств рекреационно-оздоровительной направленности
18	Особенности регулирования нагрузки на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности
19	Особенности содержания педагогического контроля в структуре рекреационно-оздоровительной деятельности
20	Психолого-педагогические особенности использования средств физической рекреации
21	Формирование социально-коммуникативных способностей на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности
22	Коррекция отклоняющегося поведения у школьников на занятиях физическими упражнениями с использованием рекреационно-оздоровительных технологий
23	Формирование мотивации к ЗОЖ на занятиях рекреационно-оздоровительной направленности
24	Развитие эмоционально-волевой сферы посредством применения рекреационно-оздоровительных средств
25	Развитие когнитивной сферы младших школьников посредством применения рекреационно-оздоровительных средств
26	Социализация школьников средствами физической рекреации
27	Особенности динамического мониторинга в сфере рекреационно-оздоровительной деятельности
28	Технологические аспекты применения не стандартных средств физической рекреации в структуре досуговой деятельности
29	Этно-культурные особенности физической рекреации в структуре обрядовых традиций

30	Особенности использования современных фитнес-технологий для физического и эмоционального восстановления учащихся ВУЗов
31	Интеграция традиционных средств физической рекреации с восточными системами оздоровления
32	Особенности организации активного досуга в структуре корпоративного отдыха
33	Физическая рекреация девушек старших классов с применением танцевальных упражнений
34	Особенности управления рекреационно-оздоровительным процессом в структуре физического воспитания школьников
35	Особенности диагностики рекреационно-оздоровительной среды общеобразовательного учреждения
36	Особенности проектирования рекреационно-оздоровительной среды общеобразовательного учреждения

### **Структура и содержание курсовой работы**

Основные этапы выполнения курсовой работы:

1. Подбор и изучение литературы по теме исследования.
2. Определение методологии исследования
3. Проведение экспериментальной части.
4. Формулировка выводов (при необходимости и практических рекомендаций).
5. Оформление работы и предоставление её на выпускающую кафедру.
7. Защита курсовой работы.

### **Порядок выполнения курсовой работы**

*Научный руководитель курсовой работы*

- осуществляет непосредственное руководство и контроль за процессом исследования;
- выдает студенту график и задание на выполнение курсовой работы;

- рекомендует студенту необходимые материалы, методики, научную, методическую литературу, справочные материалы, учебники, учебные пособия и другие источники по теме в зависимости от специфики темы;

- оказывает предусмотренные расписанием консультации;
- проверяет выполнение работы (по частям и в целом);
- обязательно присутствует на этапных защитах курсовых работ.

*Студент в период выполнения курсовой работы:*

- составляет плана исследования,
- подбирает и изучает необходимые источники и научно-методическую литературу по проблеме исследования,
- организывает и проводит исследование,
- обосновывает результаты исследования,
- оформляет текст работы,
- защищает курсовую работу.

Курсовые работы могут быть:

эмпирическими - выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальными – исследование автором эффективности педагогических средств, методов (технологий), программ, изучение медико-биологических и психолого-педагогических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторскими – выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере физического воспитания и спорта.

теоретическими - представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Объем бакалаврской работы составляет 35-50 страниц печатного текста, без учета приложений.

Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы и практические рекомендации.

Работа состоит из структурных единиц, представленных в таблице 1:

Таблица 1

Структура курсовой работы

Структурные единицы	объем
Титульный лист	1
Содержание (Оглавление)	1
Введение	1,5
Глава I. Состояние вопроса по данным литературных источников	25-30
Глава II. Задачи, методы и организация исследования	5-7
Глава III. Результаты исследования и их обсуждение	10-15
Выводы	0,5 - 1
Практические рекомендации	1-2
Список литературы (20-30 источников)	2-3
Приложения	4-5

К работе прилагаются следующие документы:

- задания по подготовке курсовой работы,
- календарный план (график) выполнения курсовой работы,
- рецензия;
- отзыв научного руководителя
- электронный диск с текстом работы, докладом и презентацией.

Содержание структурных единиц курсовой работы

**Титульный лист**

На титульном листе, выполняемой студентами курсовой работы приводят следующие данные:

- полное наименование вышестоящей организации;
- полное наименование вуза согласно Уставу;
- полное наименование школы;
- полное наименование кафедры, по заданию которой выполняется письменная работа;
- автор работы
- тема письменной работы;
- наименование письменной работы;
- сведения об авторе, руководителе и консультанте (если таковой имеется есть);
- наименование города и текущий год.

**Введение** (концепция, сущность исследования)

Текст введения не делят на структурные элементы (пункты, подпункты и т.д.). Элемент «Введение» размещают на следующей странице (страницах) после страницы, на которой заканчивается элемент «Оглавление». При этом слово «Введение» записывают в верхней части страницы, на которой начинается введение, посередине этой страницы, с прописной буквы и выделяют полужирным шрифтом. Структура введения следующая:

- 1) Актуальность темы (чем обусловлена необходимость исследования, противоречие между: 1 вариант - запросами практики и недостатком знаний, 2 вариант – отсутствие теоретического обобщения практики);
- 2) Объект исследования (та часть действительности, на которую направлен процесс научного познания);
- 3) Предмет исследования (та часть объекта, которая исследуется и получает научное объяснение);
- 4) Цель исследования (конечный научный результат, то, что намеревается сделать исследователь);

5) Гипотеза исследования (предположение о возможных путях решения проблемы, поставленных задач);

6) Практическая значимость (практическое применение разработанных автором средств для воздействия на педагогическую реальность);

**Глава 1.** Анализ научно-методической литературы по теме исследования. Состояние вопроса в пространстве выбранной темы. Теоретическое обоснование темы.

Ниже приведено примерное содержание параграфов первой главы:

1.1 История и теоретические основы проблемы, вопроса. Выделение главных опорных точек зрения на рассматриваемую проблему (то главное, что нужно изменить; наше видение объекта, характеристика субъекта воздействия).

1.2 Литературный обзор средств воздействия на элементы педагогической реальности подлежащих изменению, дополнению, пересмотру принципов их применения (состояние вопроса путей решения проблемы; то главное - чем изменить; средства воздействия).

1.3 Психофизические, гендерные, демографические особенности контингента на который будет направлено педагогическое воздействие (то главное - у кого изменить; объект воздействия).

**Глава 2.** Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

1. Изучение (анализ) состояния проблемы исследования

2. Разработка экспериментальных компонентов исследования

3. Определение эффективности экспериментальных компонентов

исследования

2.2 Методы исследования

1. Анализ литературных источников;

2. Социологический опрос;

3. Контрольные испытания;



4. Педагогическое наблюдение;
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

Методы исследования могут быть иными

2.3 Организация исследования (сроки, этапы, базы исследования, состав испытуемых, их количество, программы и т.п.).

Примерное содержание подраздела 2.3:

1 этап (учебный год - 6-9 месяцев) – анализ литературных источников, предварительный эксперимент, социологический опрос

2 этап (следующий учебный год - 7-9 месяцев) – организация и проведение эксперимента, или обобщение опыта педагогов новаторов

3 этап (первое полугодие – 5-6 месяцев) – определение результатов исследования, оформление и защита КУРСОВОЙ РАБОТЫ

**Глава 3.** Описание и анализ результатов проведённой опытно-экспериментальной работы. (Результаты исследования и их обсуждение)

Примерное содержание главы 3

3.1 Результаты социологического опроса

3.2 Результаты тестирования (контрольных педагогических испытаний) на предварительном этапе исследования

3.3 Теоретическое обоснование (теоретическая модель /средств / методов и т.п.)

3.4 Практическое обоснование (описание технологии применения экспериментального компонента средств, методов, технологии и т.п.)

3.5 Результаты педагогического эксперимента (сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы).

(Параграфов в третьей главе может быть меньше)

**Выводы**

Совокупный итог работы по каждой задаче исследования (оценка успешности проделанной работы).

Определение направления дальнейших исследований в данной сфере.

## **Практические рекомендации**

Предложения об использовании результатов исследовательской работы в областях их приложения (что можно взять на вооружение для практики воспитания, обучения и тренировки).

### **Список литературы**

1. ГОСТ 7.1 – 2003. Полный текст на сайте

<http://www.bookchamber.ru/gost.htm>;

2. ГОСТ Р 7.0.5 – 2008. Полный текст на сайте

<http://science.tsu.ru/rus/Metro/GOST%20P%207.0.5-2008.pdf>

### **Приложения**

Протоколы, планы-конспекты занятий, планы работы, иллюстративные материалы, таблицы, графики, схемы, анкеты для родителей, педагогов, школьников, спортсменов и т.п.

### **Порядок защиты курсовой работы.**

*Требования к докладу*, в котором обязательно должно быть отражено следующее: актуальность темы, объект, предмет, цель, гипотеза, практическая значимость. Далее необходимо прописать основные результаты исследования: представить методику, перечень средств и др., описать произошедшие под воздействием данной методики или перечня средств изменения в контрольных и экспериментальных группах, изменение состояния спортсменов, общественного мнения и др., выводы.

Доклад должен сопровождаться электронной презентацией.

### **Критерии оценки курсовой работы**

Курсовая работа удостоивается оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно». При этом учитываются такие критерии как самостоятельность работы, ее практическая ценность, содержание и правильность оформления, качество наглядных иллюстраций,

вынесенных на защиту курсовой работы, доклад студента и его ответы на вопросы.

Оценка курсовой работы выносится членами комиссии после обсуждения защиты руководителя. При оценке курсовой работы принимается во внимание качество ее выполнения: содержание работы, ее соответствие заданию, глубина проработки рассматриваемых вопросов, анализ фактического материала, аргументированность выводов, логическая последовательность и оригинальность подачи материала, стиль изложения, использование компьютерных программ для проведения статистического расчета, обоснованность выводов и предложений, качество оформления работы, его соответствие предъявляемым требованиям, а также качество доклада (умение кратко, аргументировано и свободно излагать суть работы, полученные выводы и предложения, давать ответы на поставленные вопросы.) Курсовая работа оценивается на «отлично», если ее содержание глубоко раскрывает исследуемую тему: дается история рассматриваемых вопросов, их современное состояние, обобщается зарубежный опыт, при теоретической направленности работы дается анализ различных точек зрения, при практической - привлекается значительный объем фактического материала и дается его всесторонний анализ, выводы аргументированы, материал изложен логически последовательно, работа оформлена в соответствии с требованиями, доклад раскрывает основное содержание работы, студент свободно владеет материалом, иллюстрированный материал выполнен хорошо и умело использован автором при защите, ответы на вопросы членов комиссии четкие, рецензент и руководитель оценили работу на «отлично» и «хорошо». Курсовая работа может быть также оценена на «отлично», если имеются небольшие погрешности, допущенные при рассмотрении отдельных вопросов (или оформлении работы). Оценка «хорошо» дается курсовой работе, если ее содержание достаточно глубоко раскрывает тему, но автором допущены некоторые погрешности, не носящие принципиального характера, их отмечает рецензент, доклад раскрывает

основное содержание исследования, иллюстрированный материал оформлен хорошо и он достаточен для иллюстрации основных положений работы, ответы получены в основном на все вопросы. Оценка «хорошо» может быть дана курсовой работе, если ее качество оценено на «отлично», но доклад затянут из-за наличия в нем второстепенного материала, ответы получены не на все вопросы, иллюстрированный материал выполнен небрежно. Курсовая работа оценивается на «удовлетворительно», если какой-то раздел выполнен поверхностно: недостаточно полно проанализировано современное состояние проблемы, при практической направленности работы привлечен небольшой объем фактического материала или привлечен большой объем фактического материала, но его анализ выполнен поверхностно, выводы приведенные в работе расплывчаты и не отражают поставленные задачи, работа не в соответствии с требованиями к выпускным работам. Курсовая работа может быть также оценена на «удовлетворительно», если она выполнена на хорошем уровне, оценка рецензента «хорошо», но доклад поверхностный, не отражает основного содержания работы, иллюстрированный материал не демонстрирует вклад автора, не на все вопросы получены четкие ответы. Оценка «неудовлетворительно» дается той работе, если ее разделы выполнены поверхностно, оценена рецензентом и руководителем на «неудовлетворительно», доклад слабо раскрывает тему выпускной работы, иллюстрированный материал поверхностен, не получены ответы на все вопросы, автор не свободно владеет материалом.