



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

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

Бондаренко М.В.

«24» февраля 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой теории, методики и практики  
физической культуры и спорта

Гончаров В.И.

«24» февраля 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Теория и методика физической культуры и спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

Форма подготовки заочная

курс 3

лекции 12 час.

практические занятия 22 час.

лабораторные занятия не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. 2 / пр. 6 час.

всего часов аудиторной нагрузки 34 час.

в том числе с использованием МАО 8 час.

самостоятельная работа 182 час.

в том числе на подготовку к экзамену 13 час.

контрольные работы (количество) 1

курсовая работа 1

зачет 3 курс

экзамен 3 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 г. № 1426.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук

Гончаров В.И.

Составитель: канд. пед. наук., доцент

Банку Т.А.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

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

Протокол от «18» мая 2016 г. № 11

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

 В.И. Гончаров

(И.О. Фамилия)

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

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

(И.О. Фамилия)

## «Теория и методика физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» разработана для студентов 3 курса, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Дисциплина относится к дисциплинам вариативной части и является обязательной дисциплиной для студентов. На ее изучение отводится 6 з.е. (216 часов). Аудиторная нагрузка составляет 34 часа (12 часов – лекции, 22 часа – практические занятия), самостоятельная работа составляет 182 часов, в том числе 13 часов подготовка к экзамену. Дисциплина реализуется на 3 курсе; зачет и экзамен на 3 курсе.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» является базовой для дальнейшей профилированной подготовки студентов, ей отводится ведущая роль в решении проблемы формирования у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения теории и методики физической культуры и спорта носят фундаментальный характер и составляют основу для всех остальных профилированных дисциплин учебного плана.

Дисциплина состоит из двух разделов: "Теория физической культуры" и "Методика физической культуры".

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» используются знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика» и «Физическая культура».

**Цель изучения дисциплины:** целостное осмысление разнообразных научно-практических знаний о физической культуре как о многогранном общественном явлении, проникающим во многие сферы жизни и деятельности человека - образование, воспитание, производство, повседневный быт, отдых и восстановление, спорт и собственно культурную деятельность.

### **Задачи:**

1. Обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания во всех направлениях: неспециальном физкультурном образовании, физической рекреации, двигательной реабилитации и спортивной подготовке.

2. Привить студентам умения практической реализации основных теоретических положений в различных организациях и учреждениях.

3. Сформировать профессиональное мышление, умения и навыки.

4. Сформировать общекультурные, профессиональные и специальные компетенции, позволяющие использовать различные технологии физической культуры и спорта в организации и проведении занятий физическими упражнениями.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личности, ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, способность отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной направленностью, планировать содержание занятий и включать их в режим дня;

- умения организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма;

- способность к мониторингу показателей физического развития и физической подготовленности;

- умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, владение основами техники и тактики базовых видов спорта.

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Знает	социальную значимость своей будущей профессии; средства и методы повышения мотивации к профессиональной деятельности.
	Умеет	систематизировать информацию в области профессиональной деятельности; анализировать, наблюдать, обобщать факты и явления, связанные с будущей профессиональной деятельностью в области физической культуры и спорта; применять средства и методы повышения мотивации к профессиональной деятельности.
	Владеет	современными методиками и технологиями мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.
ОПК-4 – готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	Знает	основные термины в области профессиональной деятельности педагога по ФК и спорту; назначение педагога в современном мире и сущность педагогической деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования.
	Умеет	применять на практике знания нормативно-правовой базы сферы образования.
	Владеет	основами профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	ФГОС по предмету «Физическая культура»; образовательные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.
	Умеет	планировать, организовывать и проводить занятия по учебному предмету «ФК» в соответствии с требованиями образовательного стандарта.
	Владеет	методиками и технологиями реализации образовательных программ по предмету «ФК» в соответствии с требованиями ФГОС
ПК-2 – способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знает	современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры.
	Умеет	применять на практике современные методы и технологии обучения и диагностики.
	Владеет	современными и традиционными методами и технологиями обучения и диагностики в физической культуре и спорте.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» применяются следующие методы активного/интерактивного обучения: пресс-конференция, проблемная лекция, дискуссионная лекция, интеллект-карта и др.

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

**Лекционных занятий 12 часов, в том числе 2 часа с использованием интерактивных методов**

**Раздел I. Теория физической культуры (6 час.)**

**Тема 1. Физическая культура как вид культуры (2 час.)**

Краткая характеристика учебной дисциплины. Основные термины и понятия ТМФК. Культура и физическая культура, их связь. Структура физической культуры, функции физической культуры. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры, направления и основы.

## **Тема 2. Теоретические аспекты физической культуры (2 час.)**

Средства формирования физической культуры личности. Понятие о средствах. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений; содержание и форма. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений.

Методы формирования физической культуры личности. Исходные понятия: "метод", "методический прием" и др. Современная классификация методов. Общие требования к их выбору. Характеристика каждой отдельно взятой группы методов.

Обучение двигательным действиям. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Двигательные ошибки.

## **Тема 3. Физические способности (2 час.)**

Общая характеристика физических способностей человека. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Природа физических способностей. Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей: средства и методы. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Понятия: "координация движений", "координированность",

"координационные способности". Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости.

## **Раздел II. Методика физической культуры (6 час.)**

### **Тема 1. Физическая культура в системе воспитания дошкольников (2 час.)**

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Особенности методики занятий физическими упражнениями. Формы занятий физическими упражнениями у дошкольников.

### **Тема 2. Физическая культура в системе воспитания школьников (2 час.)**

Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности школьников. Цель, задачи, направленность физической культуры школьников. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание учебного предмета "Физическая культура". Особенности методики обучения двигательным действиям школьников. Особенности развития физических способностей. Система планирования физического воспитания в школе. Контроль, оценка и учет в школьной физической культуре.

### **Тема 3. Физическая культура взрослых (2 час.)**

Факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых: биологические аспекты проблемы физической культуры взрослых; культурологический аспект проблемы. Основные направления физической культуры взрослых: неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт, двигательная реабилитация.

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

**Практические занятия 22 часа, в том числе 6 часов с  
использованием интерактивных методов**

**Занятие 1. Введение в теорию ФК (2 час.)**

1. Особенности возникновения и развития физического воспитания в обществе. Основные понятия "ТМФКиС".
2. ТМФКиС как наука и как учебная дисциплина. Источники и этапы развития науки. Значение ТМФКиС для будущих специалистов.
3. П.Ф. Лесгафт - основатель научной системы физического воспитания.
4. Методы научных исследований в физической культуре.
5. Понятие "культура" и ее связь с "физической культурой".
6. Структура и функции физической культуры.
7. Понятие "система". Система физической культуры (СФК).
8. Цель и задачи СФК. Элементы физической культуры личности.
9. Основы и основные направления СФК.

**Занятие 2. Средства формирования ФКЛ (2 час.)**

1. Понятие о средствах. Физические упражнения - основное средство ФВ. Факторы, влияющие на эффективность выполнения физических упражнений.
2. Классификация физических упражнений.
3. Содержание и форма физических упражнений.
4. Дополнительные средства физического воспитания.
5. Понятие о технике физических упражнений. Структура техники, фазы техники.
6. Характеристики техники (кинематические, силовые, ритмические, качественные). Критерии оценки эффективности техники.
7. Эффекты физических упражнений.

**Занятие 3. Методы формирования физической культуры личности (2 час.)**

1. Основные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход, методическое направление.
2. Современные представления о классификации методов. Требования к их выбору.
3. Характеристика методов, направленных на овладение знаниями.

4. Характеристика методов, направленных на овладение двигательными умениями и навыками.

5. Характеристика методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.

#### **Занятие 4. Обучение двигательным действиям (2 час.)**

1. Методические принципы занятий физическими упражнениями (содержание и характеристика принципов).

2. Характеристика принципов, отражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.

3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

4. Закономерности формирования двигательных навыков.

5. Структура процесса обучения двигательным действиям.

6. Управление процессом обучения и двигательные ошибки.

#### **Занятие 5. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития (2 час.)**

1. Понятие о физических способностях, формы их проявления.

2. История изучения способностей человека, природа способностей.

3. Закономерности и принципы развития физических способностей.

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

5. Методика развития силовых способностей.

6. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.

7. Методика развития скоростных способностей.

8. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых и скоростных способностей.

#### **Занятие 6. Координационные способности и методика их развития.**

##### **Выносливость и методика ее развития. Гибкость (2 час.)**

1. Понятие о координационных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных

способностей.

2. Методика развития координационных способностей.

3. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость, виды.

4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.

5. Методика развития выносливости.

6. Понятие о гибкости, критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.

7. Методика развития гибкости.

8. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости, гибкости и координации.

**Занятие 7. Формы построения занятий физическими упражнениями.**

**Планирование, контроль и учет (2 час.)**

1. Общая характеристика форм построения занятий.

2. Классификация занятий урочного типа.

3. Содержание занятий урочного типа и структура.

4. Общая характеристика занятий неурочного типа.

5. Способы (методы) организации деятельности занимающихся на занятиях.

6. Понятие о планировании, его виды и содержание.

7. Требования к планированию в физическом воспитании.

8. Документы планирования в физическом воспитании.

9. Понятие о контроле и учете. Требования к контролю и учету.

10. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.

**Занятие 8. Физическая культура в системе воспитания дошкольников (2 час.)**

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.

2. Особенности методики занятий физическими упражнениями.

3. Формы занятий физическими упражнениями.

4. Организация педагогического процесса по физической культуре в дошкольных учреждениях.

### **Занятие 9. Физическая культура в системе воспитания школьников (2 час.)**

1. Социально-педагогическое значение физической культуры школьников. Типичные возрастные особенности.
2. Цель, задачи и направленность физической культуры школьников.
3. Формы занятий физическими упражнениями.
4. Содержание учебного предмета. Особенности методики обучения двигательным действиям школьников.
5. Особенности развития физических способностей у школьников.
6. Система планирования физического воспитания в школе.
7. Проверка и оценка успеваемости на уроках физической культуры.
8. Физическое воспитание учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования.

### **Занятие 10. Физическая культура в ссузах и вузах (2 час.)**

1. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.
2. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов.
3. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза.
4. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время.
5. Направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
6. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в ссузах и вузах.

### **Занятие 11. Особенности физической культуры взрослых (2 час.)**

1. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых.
2. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых.
3. Физическая культура в научной организации труда.
4. Контроль за состоянием занимающихся (молодые, зрелые, пожилые люди).



			мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.		экзамена № 1-15
1	Теория физической культуры	ОПК -4	<b>Знает</b> основные термины в области профессиональной деятельности педагога по ФК и спорту; назначение педагога в современном мире и суть педагогической деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования.	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), Сообщение/доклад (УО-3)	Вопросы зачета № 10-31 Вопросы экзамена № 16-28
			<b>Умеет:</b> применять на практике знания нормативно-правовой базы сферы образования	Тесты (ПР-1)	Вопросы зачета № 10-31 Вопросы экзамена № 16-28
			<b>Владеет:</b> основами профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами.	УИРС (ПР-4)	Вопросы зачета № 10-31 Вопросы экзамена № 16-28
2	Методика физической культуры	ПК-1	<b>Знает:</b> ФГОС по предмету «ФК»; образовательные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), Сообщение/доклад (УО-3)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 29-40
			<b>Умеет:</b> планировать, организовывать и проводить занятия по учебному предмету «ФК» в соответствии с требованиями образовательного стандарта.	Тесты (ПР-1)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 29-40
			<b>Владеет:</b> методиками и технологиями реализации образовательных программ по предмету «ФК» в соответствии с требованиями ФГОС	УИРС (ПР-4)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 29-40
2	Методика физической культуры	ПК-2	<b>Знает:</b> современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры и спорта	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), Сообщение/доклад (УО-3)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 41-64
			<b>Умеет:</b> применять на	Тесты (ПР-1)	Вопросы зачета

			практике современные методы и технологии обучения и диагностики		№ 32-46 Вопросы экзамена № 41-64
			<b>Владеет:</b> современными и традиционными методами и технологиями обучения и диагностики в физической культуре и спорте	УИРС (ПР-4)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 41-64

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения ОП представлены в Приложении 2.

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

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — ISBN 978-5-9718-0710-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51916>

2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>

3. Переверзев, В.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. — 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш.

— Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. —  
Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:  
<https://e.lanbook.com/book/97462>

**Дополнительная литература**  
(печатные и электронные издания)

1. Даутова О.Б., Крылова О.Н., Мосина А.В. Традиционные и инновационные технологии обучения студентов. Ч.1: Учебное пособие / О.Б. Даутова, О.Н. Крылова, А.В. Мосина. – РГПУ им. А.И.Герцена, 2011. – 96 с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=5563](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=5563)
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. – 208 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
3. Бальсевич, В.К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры.- [2012 .— №6 .— С. 9-12.](#)
4. Безденежных, Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития//Молодой учёный. – 2011. - №4. – С. 74-76.
5. Востриков, В.А. Структурно-содержательная характеристика физкультурного образования в аспекте становления личности/В.А. Востриков// Теория и практика физической культуры: журнал. - Б.м. - 2012. - №2. - С. 32-35.
6. Коровин, С.С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры/С.С. Коровин//Теория и практика физической культуры: журнал. - Б.м. - 2012. - №2. - С. 23-27.
7. Лубышева, Л.И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — [2012 .— №6 .— С. 96-99.](#)
8. Машковец, А. Новейшая физкультура. Компьютерные технологии в спортивном зале / А. Машковец // Спорт в школе. - 1 сентября: газета. - Б.м. - 2012. - №3. - С. 28-29.

9. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 416 с. - (Серия Бакалавриат).

10. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. вузов по спец. "Физическая культура и спорт"/Под ред. С.Д. Неверковича.- М. : Академия, 2010 .- 330 с.

11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 480 с. - (Серия Бакалавриат).

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:**

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

#### **Федеральные порталы:**

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:  
<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:  
<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология, Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <http://window.edu.ru/>

#### **Русскоязычные базы данных и ЭБС:**

Электронно-библиотечная система Издательства  
"Лань"(<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант  
студента"(<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com  
(<https://new.znaniy.com/>);

(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

### **Перечень ресурсов ИТС «Интернет»**

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

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

#### ***Информационные технологии:***

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г. Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 01.01.2018

оказания услуг связи.

#### ***Программное обеспечение:***

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

На лекционных занятиях главными требованиями являются: посещение, активность в обсуждениях, индивидуальные выступления, обоснованные высказывания собственной точки зрения.

Практические занятия. Студенты должны готовиться к каждому практическому занятию, так как такие занятия являются диалоговой формой обучения, усвоение знаний происходит в процессе обсуждения вопросов занятия. Подготовка студента заключается в проработке вопросов занятия по источникам литературы.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Существует четыре основных метода чтения.

1. Чтение - просмотр, когда книгу быстро перелистывают, изредка задерживаясь на некоторых страницах. Цель такого просмотра – первое знакомство с книгой, получение общего представления о ее содержании.

2. Чтение выборочное, или неполное, когда читают основательно и сосредоточенно, но не весь текст, а только нужные для определенной цели фрагменты.

3. Чтение полное, или сплошное, когда внимательно прочитывают весь текст, но никакой особой работы с ним не ведут, не делают основательных записей, ограничиваясь лишь краткими заметками или условными пометками в самом тексте (конечно, в собственной книге).

4. Чтение с проработкой материала, т. е. изучение содержания книги, предполагающее серьезное углубление в текст и составление различного рода записей прочитанного.

Для повышения эффективности чтения – просмотра большое значение имеет целесообразный порядок знакомства с содержанием книги. Этот порядок может быть не одинаковым у разных читателей, но важно, чтобы он неизменно соблюдался, и чтобы, прежде чем взяться за основной текст, студент обязательно ознакомился с имеющейся в каждой книге титульной страницей, а также с оглавлением (содержанием), предисловием (введением), заключением (послесловием), справочным аппаратом (если эти элементы имеются в книге). Привычка, принимаясь за новую книгу, проходить мимо указанных элементов вредна, так как оставляет читателя в неведении относительно многих характеристик, освещающих содержание книги и облегчающих предстоящую работу с текстом.

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

При изучении учебной дисциплины используются:

1. Ноутбук.
2. Видеопроектор.
3. Подключение к сети Интернет.

Занятия проходят в аудитории 225-1 и в спортивном зале главного корпуса по ул. Некрасова, 35; в аудиториях спортивного комплекса ДВФУ по ул. Горького, 69а.

Приложение 1



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»  
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль - Физическая культура  
Форма подготовки заочная

Уссурийск  
2015

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени</b>	<b>Формы контроля</b>
1.	На 3 курсе	Работа с информационными	50 часов	Учет участия в

		источниками		обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
2.	На 3 курсе	Подготовка доклада, сообщения	15 часов	Оценка публичного выступления (УО-3)
3.	На 3 курсе	УИРС № 1	10 часов	Оценка публичного выступления (УО-3 ПР-4)
4.	На 3 курсе	УИРС № 2	10 часов	Оценка публичного выступления (УО-3 ПР-4)
5.	На 3 курсе	УИРС № 3	10 часов	Оценка публичного выступления (УО-3 ПР-4)
6.	На 3 курсе	УИРС № 4	10 часов	Оценка публичного выступления (УО-3 ПР-4)
7.	На 3 курсе	УИРС № 5	10 часов	Оценка публичного выступления (УО-3 ПР-4)
8.	На 3 курсе	УИРС № 6	10 часов	Оценка публичного выступления (УО-3 ПР-4)
9.	На 3 курсе	УИРС № 7	10 часов	Оценка публичного выступления (УО-3 ПР-4)
10.	На 3 курсе	Коллоквиумы раздел ТФК и МФК	34 часа	(УО-1)
всего			169 часов	
подготовка к экзамену			13 часов	текущий
Итого			182 часа	

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы**

1. Знать теоретический материал:

- термины и понятия в области физической культуры и спорта,
- физкультурное образование и его виды,
- средства, методы и формы занятий физическими упражнениями;
- процесс обучения в физической культуре;
- физические способности;
- планирование, контроль и учет;
- физическая культура дошкольников, школьников;
- физическая культура студентов и взрослых.

2. Подготовить доклад или сообщение:

Тема 1. Методы научных исследований в области физической культуры и спорта

Тема 2. Значение ТМФКиС для студентов и выпускников физкультурных вузов

Тема 3. П.Ф. Лесгафт - основатель научной системы физического воспитания в России

Тема 4. История исследования физических способностей

Тема 5. Авторские методики развития гибкости, выносливости, координации движений

Тема 6. Авторские методики развития быстроты, силы

Тема 7. Воспитание личности на занятиях физическими упражнениями

3. Выполнение учебно-исследовательской работы (УИРС) №1.

4. Выполнение учебно-исследовательской работы (УИРС) №2.

5. Выполнение учебно-исследовательской работы (УИРС) №3.

6. Выполнение учебно-исследовательской работы (УИРС) №4.

7. Выполнение учебно-исследовательской работы (УИРС) №5.

8. Выполнение учебно-исследовательской работы (УИРС) №6.

9. Выполнение учебно-исследовательской работы (УИРС) №7.

### **Методические рекомендации по выполнению заданий**

*Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.*

Изучение дисциплины способствует развитию научно-педагогической и методологической компетентности студентов, умения видеть и решать проблемы в сфере физической культуры и спорта.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать «Золотые правила планирования времени»:

1. Формируйте рабочие блоки, в которые вы будете включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.

2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ (Принцип Парето).

3. Крупные задания выполняйте небольшими частями (тактика «нарезания салями»).

4. Устанавливайте для самого себя сроки выполнения дел категории «А»

5. Сознательно учитывайте в рабочих планах колебания уровня работоспособности.

*Рекомендации по подготовке к практическому занятию.*

Практическое (семинарское) занятие является диалоговой формой учебного занятия. Студенты имеют возможность усвоения знаний в процессе их активного обсуждения. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные из лекций или из книг, в процессе их обсуждения.

Педагогические задачи, решаемые при проведении практических (семинарских) занятий:

- расширение и углубление знаний;
- развитие умений самостоятельной работы;
- стимулирование интеллектуальной деятельности.

Чтение студентами учебных пособий и первоисточников представляют важную учебную задачу. Вопросы к каждому семинару конкретизированы и стимулируют целенаправленную поисковую и интеллектуальную активность студента. Проведение практических занятий возможно по двум вариантам:

1. Проведение семинарского занятия репродуктивного типа. Здесь формулируются основные вопросы занятия, студентам дается возможность устно раскрыть их содержание. После выслушивания ответа другим студентам предоставляется возможность дополнить, прокомментировать ответ, высказать собственное мнение. Студентам нужно придерживаться следующего:

- соблюдать временной регламент;
- выражать собственное мнение;
- активизировать других участников занятия;
- при ответах речь должна быть свободной;
- делать выводы по рассмотренному вопросу.

2. Проведение занятия творческого типа. Здесь предлагаются задания, активизирующие мыслительную активность студентов, предлагаются различные ситуации на активность и взаимодействие студентов.

Студенты должны уметь отвечать на вопросы следующих типов:

- чем отличаются...
- что общего между...
- какие механизмы (факторы, причины, методы)...
- выделите достоинства и недостатки...

3. Практические занятия, проводимые в спортивном зале. Студентам предлагается на основе анализа современных информационных источников с использованием творческого подхода и инновационных технологий подготовить задания 4-5.

*Рекомендации по работе с литературой.*

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Степень самостоятельности студентов в поиске литературы определяется рекомендациями преподавателем источников материала: обязательная и дополнительная литература, а также самостоятельные поиски студентом необходимых источников. При конспектировании литературных источников и для осмысления информации студентам необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При организации самостоятельной работы учитывается уровень подготовки каждого студента трудности, которые могут возникнуть при ее выполнении, каждому студенту выдается индивидуальное задание – тема доклада или реферата.

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

1. Доклад или сообщение подготовить в соответствии с требованиями, предъявляемыми к письменным работам в ДВФУ.

2. Тесты, программы и задания представить и оформить в произвольной форме. Обязательно апробировать на студентах своей группы.

### **Методические рекомендации для подготовки презентаций**

Общие требования к презентации:

- презентация должна содержать не менее 10 слайдов;
- первый лист должен быть титульным, на нем должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующий слайд должен представлять содержание презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- слайды должны отвечать дизайн - эргономическим требованиям: сочетаемости цветов, ограниченному количеству объектов на слайде, цвету текста;
- последние слайдами презентации должны содержать глоссарий и список литературы.

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

100-86 баллов (5) – аргументированное выступление в полном объеме с использованием данных отечественной и зарубежной литературы, продемонстрированы навыки исследовательской работы, в установленные сроки, прослеживается связь теории и практики.

85-76 баллов (4) – выступление в достаточном объеме, последовательное и связанное, выполнено в установленные сроки.

75-61 балл (3) – выступление в недостаточном объеме и не в установленные сроки, понимание базовых основ вопроса.

60-50 баллов (2) – выступление полностью пересказанное, без комментариев и анализа.



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»  
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль «Физическая культура»  
Форма подготовки заочная

**Уссурийск  
2015**

**Паспорт  
фонда оценочных средств (ФОС)**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
	ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Знает
Умеет		систематизировать информацию в области профессиональной деятельности; анализировать, наблюдать, обобщать факты и явления, связанные с будущей профессиональной деятельностью в области физической культуры и спорта; применять средства и методы повышения мотивации к профессиональной деятельности.
Владеет		современными методиками и технологиями мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.
ОПК-4 – готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	Знает	основные термины в области профессиональной деятельности педагога по ФК и спорту; назначение педагога в современном мире и сущность педагогической деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования.
	Умеет	применять на практике знания нормативно-правовой базы сферы образования.
	Владеет	основами профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	ФГОС по предмету «Физическая культура»; образовательные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.
	Умеет	планировать, организовывать и проводить занятия по учебному предмету «ФК» в соответствии с требованиями образовательного стандарта.
	Владеет	методиками и технологиями реализации образовательных программ по предмету «ФК» в соответствии с требованиями ФГОС
ПК-2 – способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знает	современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры.
	Умеет	применять на практике современные методы и технологии обучения и диагностики.
	Владеет	Современными и традиционными методами и технологиями обучения и диагностики в физической культуре и спорте.

### Контроль достижения целей курса

№ п / п	Контролируемые модули/темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Теория физической культуры	ОПК-1	<b>Знает:</b> социальную значимость своей будущей профессии; средства и методы	Собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2),	Вопросы зачета № 1-9 Вопросы

2	Методика физической культуры		повышения мотивации профессиональной деятельности.	Сообщение/доклад (УО-3)	экзамена № 1-15			
			<b>Умеет:</b> систематизировать информацию в области профессиональной деятельности; анализировать, наблюдать, обобщать факты и явления, связанные с будущей профессиональной деятельностью в области ФК и спорта; применять средства и методы повышения мотивации профессиональной деятельности.	Тесты (ПР-1)	Вопросы зачета № 1-9 Вопросы экзамена № 1-15			
			<b>Владеет:</b> современными методиками и технологиями мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.	УИРС (ПР-4)	Вопросы зачета № 1-9 Вопросы экзамена № 1-15			
1  2	Теория физической культуры	ОПК -4	<b>Знает</b> основные термины в области профессиональной деятельности педагога по ФК и спорту; назначение педагога в современном мире и сущность педагогической деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования.	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), Сообщение/доклад (УО-3)	Вопросы зачета № 10-31 Вопросы экзамена № 16-28			
	Методика физической культуры					<b>Умеет:</b> применять на практике знания нормативно-правовой базы сферы образования	Тесты (ПР-1),	Вопросы зачета № 10-31 Вопросы экзамена № 16-28
						<b>Владеет:</b> основами профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами	УИРС (ПР-4)	Вопросы зачета № 10-31 Вопросы экзамена № 16-28
2	Методика физической культуры	ПК-1	<b>Знает:</b> ФГОС по предмету «ФК»; образовательные	собеседование (УО-1), коллоквиум	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы			

			программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.	(УО-2), Сообщение/доклад (УО-3)	экзамена № 29-40
			<b>Умеет:</b> планировать, организовывать и проводить занятия по учебному предмету «ФК» в соответствии с требованиями образовательного стандарта.	Тесты (ПР-1)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 29-40
			<b>Владеет:</b> методиками и технологиями реализации образовательных программ по предмету «ФК» в соответствии с требованиями ФГОС	УИРС (ПР-4)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 29-40
2	Методика физической культуры	ПК-2	<b>Знает:</b> современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры.	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), Сообщение/доклад (УО-3)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 41-64
			<b>Умеет:</b> применять на практике современные методы и технологии обучения и диагностики	Тесты (ПР-1)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 41-64
			<b>Владеет:</b> современными и традиционными методами и технологиями обучения и диагностики в физической культуре и спорте	УИРС (ПР-4)	Вопросы зачета № 32-46 Вопросы экзамена № 41-64

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	Критерии	Показатели
--------------------------------	--------------------------------	----------	------------

ОПК-1 – готовность сознавать значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Знает (пороговый уровень)	социальную значимость своей будущей профессии; средства и методы повышения мотивации к профессиональной деятельности.	знание основных понятий в области профессиональной деятельности  знание источников информации.	способность дать научное объяснение терминам с выведением взаимосвязей; способность перечислить источники информации, охарактеризовать авторов
	Умеет (продвинутый)	систематизировать информацию в области профессиональной деятельности; анализировать, наблюдать, обобщать факты и явления, связанные с профессиональной деятельностью в области ФК и спорта; применять средства и методы повышения мотивации к профессиональной деятельности.	Действенность знаний  Умение анализировать различные направления профессиональной деятельности в области ФК; применять средства и методы мотивации деятельности	способность устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, условиями и результатами профессиональной деятельности; способность решать задачи по повышению мотивации  Способность выделять общее и различное в деятельности учителя, тренера, инструктора
	владеет (высокий)	современными методиками и технологиями мотивации к осуществлению проф-ой деятельности	Реализация профессиональной деятельности	способность организовать и провести занятия по ФК различной направленности
ОПК-4 – готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	Знает (пороговый уровень)	основные термины в области профессиональной деятельности педагога по ФК и С; назначение педагога и сущность педагогической деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	знание дефиниций основных понятий профессиональной деятельности; Закона об образовании, Закона о ФК и спорте и др.	способность перечислить, раскрыть структуру и содержание программно-нормативных основ образования в ФК и спорте

	Умеет (продвинутой)	применять на практике знания нормативно-правовой базы сферы образования.	умение организовать и провести занятие в соответствии с программой, комплексом ГТО или ЕВСК	способность четко ставить цели и задачи занятия и применять соответствующие им средства, формы и методы
	владеет (высокий)	Основами профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	Терминология, педагогические умения и навыки организации и проведения профессиональной деятельности	способность точно применять термины; способность проводить занятия по ФК и спорту и обсуждать результаты
ПК-1 - готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательного стандарта	Знает (пороговый уровень)	ФГОС по предмету «ФК»; образовательные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений	Полнота, системность и осознанность знаний образовательных программ	способность раскрыть сущность ФГОС по ФК, перечислить особенности программ по ФК
	Умеет (продвинутой)	планировать, организовывать и проводить занятия по учебному предмету «ФК» в соответствии с требованиями образовательного стандарта.	Действенность знаний	Способность разрабатывать и реализовывать необходимые методики, технологии обучения, проводить анализ полученных результатов
	Владеет (высокий)	методиками и технологиями реализации образовательных программ по предмету «ФК» в соответствии с требованиями ФГОС	Реализация профессиональной деятельности	способность применять термины; организовать и провести занятия по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и т.д.
ПК-2 - способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знает (пороговый уровень)	современные методы и технологии обучения и диагностики в области физической культуры	Полнота, системность и осознанность знаний традиционных и инновационных методов и технологий обучения и диагностики	способность перечислить и системно раскрыть суть современных методов и технологий обучения и диагностики

	Умеет (продвинутый)	применять на практике современные методы и технологии обучения и диагностики	Действенность знаний	способность устанавливать связи между применяемыми методами, технологиями обучения и результатами
	Владеет (высокий)	современными и традиционными методами и технологиями обучения и диагностики в физической культуре и спорте	Реализация профессиональной деятельности	Способность организовать и провести нетрадиционное занятие; диагностировать состояние здоровья, физического развития и подготовленности учащегося

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

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

Промежуточный контроль по дисциплине «ТМФКиС» осуществляется в виде зачета/экзамена в устной форме с использованием оценочного средства УО-1 (*устный опрос в форме собеседования*).

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

Текущая аттестация по дисциплине «ТМФКиС» проводится в форме контрольных мероприятий – тестирования, коллоквиумы и выступления с докладами по оцениванию фактических результатов обучения студентов.

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.

## **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **Вопросы к зачету**

1. Основные понятия ТМФКиС.
2. ТМФКиС как наука и учебная дисциплина.
3. Методы исследования в ТМФКиС.
4. Понятие "культура". Понятие "культура физическая" и ее связь с общей культурой.
5. Структура физической культуры. Функции физической культуры.
6. П.Ф. Лесгафт - основатель научной системы физического воспитания в России.
7. Цель и задачи физкультурного образования. Физическая культура личности, понятие, компоненты.
8. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры.
9. Принципы системы физической культуры. Направления и основы системы физической культуры.
10. Средства физического воспитания, их классификационная характеристика.
11. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
12. Классификация физических упражнений. Содержание и форма.
13. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы).
14. Кинематические характеристики техники физических упражнений.
15. Динамические характеристики техники. Ритм как комплексная характеристика техники движений. Качественные характеристики.
16. Неспецифические средства физической культуры, их характеристики.

17. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
18. Основные понятия "метод", "методика" и др.
19. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20. Метод равномерного и переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Метод повторного и интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
22. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
24. Нагрузка и отдых на занятиях физическими упражнениями.
25. Словесные и наглядные методы на занятиях физическими упражнениями.
26. Дидактические принципы (сознательности и активности; доступности и индивидуализации; наглядности; систематичности и системности; повторности и постепенности; научности и прочности; общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
27. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
28. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
29. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
30. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.
31. Двигательные ошибки, классификация, причины возникновения, способы предупреждения и устранения ошибок. Управление процессом обучения в физическом воспитании.
32. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация).

33. Закономерности и принципы развития физических способностей.
34. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
35. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
36. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
37. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
38. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
39. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
40. Занятия урочного типа, отличительные особенности, типы уроков.
41. Содержание и структура урочных занятий, их виды.
42. Характеристика занятий неурочного типа (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассные групповые и массовые, внешкольные).
43. Способы организации деятельности на занятиях физическими упражнениями.
44. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
45. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, виды контроля. Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании.
46. Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета при контроле.

### **Вопросы к экзамену**

1. Сравнительная характеристика понятий "физическая культура", "физическое воспитание", "физкультурное образование", "спорт", "физическая

рекреация", "двигательная реабилитация" и др., их связь и специфические стороны.

2. Двигательная активность человека как основа жизнедеятельности.
3. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
4. Методы научного исследования в области физической культуры.
5. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специальные).
6. Система физической культуры в стране (понятие, цель, задачи, принципы, направления, основы).
7. Цель и задачи физкультурного образования.
8. Общие принципы и элементы формирования физической культуры личности.
9. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, классификационная характеристика.
10. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
11. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы).
12. Кинематические характеристики техники движений.
13. Динамические характеристики техники движений.
14. Ритмические и качественные характеристики техники.
15. Характеристика неспецифических средств физической культуры.
16. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
17. Характеристика методов, направленных на приобретение знаний (словесные и наглядные).
18. Характеристика методов, направленных на формирование двигательных умений и навыков (метод разучивания в целом и по частям).

19. Характеристика методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерного и переменного упражнения).

20. Характеристика методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (повторного и интервального упражнения).

21. Характеристика методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (игровой и соревновательный).

22. Характеристика метода круговой тренировки.

23. Нагрузка и отдых на занятиях физическими упражнениями.

24. Методические принципы физического воспитания (сознательность, активность и др.; характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

25. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

26. Понятие о знаниях, двигательных умениях и навыках. Закономерности формирования двигательных навыков.

27. Характеристика структуры процесса обучения в физическом воспитании.

28. Двигательные ошибки, классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

29. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь, классификация, закономерности и принципы развития).

30. Силовые способности и методика их развития.

31. Скоростные способности и методика их развития.

32. Выносливость и методика ее развития.

33. Координационные способности и методика их развития.

34. Гибкость и методика ее развития.

35. Формы построения занятий физическими упражнениями, их отличительные особенности.

36. Планирование в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
37. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация дошкольников.
39. Задачи и особенности методики занятий с дошкольниками.
40. Формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
41. Социально-педагогическое значение физического воспитания школьников. Типичные возрастные особенности.
42. Цель, задачи, направленность физического воспитания школьников. Классификационная характеристика форм занятий в школе.
43. Программы физического воспитания школьников и содержание предмета "Физическая культура".
44. Урок - основная форма занятий в школе (содержание и структура, требования к уроку, подготовка к уроку, способы организации деятельности).
45. Анализ урока физической культуры (методика пульсометрии, хронометрирования и т.д.).
46. Классификация уроков физической культуры.
47. Внеурочная работа по физической культуре в школе.
48. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
49. Внешкольная работа по физической культуре.
50. Система планирования в школе.
51. Педагогический контроль и учет в школе.
52. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).
53. Физическая культура учащихся в ссузах (значение, цель, задачи, направленность, особенности организации и методики).
54. Физическая культура студентов (значение, цель, задачи, направленность, особенности организации и методики).
55. Физическая культура в специальных медицинских группах.

56. Физическая культура взрослого населения (в период основной трудовой деятельности).

57. Физическая культура взрослого населения (в период пожилого и старческого возраста).

58. Личность преподавателя. Требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.

59. Сущность спорта. Основные понятия спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта.

60. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.

61. Понятие "спортивное соревнование". Функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

62. Спортивная тренировка: цель, задачи, средства, принципы.

63. Техничко-тактическая подготовка спортсмена. Физическая подготовка спортсмена.

64. Структура многолетней подготовки. Классификация видов спорта.

**Принцип составления билета.** В билете 2 вопроса: первый из раздела «Теория физической культуры», второй из раздела «Методика физической культуры». Пример:

Билет № 20.

1. Характеристика методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (повторного и интервального упражнения).

2. Физическая культура взрослого населения (в период пожилого и старческого возраста).

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене (зачете) по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»**

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета/экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
86-100	«зачтено» «отлично»	Оценка «отлично/зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, способен дать дефиниции основных понятий предметной области; четко и логически стройно излагает материал, способен перечислить и раскрыть

		<p>суть инновационных технологий в области физической культуры и спорта, способен точно назвать инновационные технологии в соответствии с направлениями системы, полом, возрастом, состоянием здоровья занимающихся. Демонстрирует связь теории и практики инновационной деятельности. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно отвечает на вопросы.</p> <p>Ответил правильно на 85% вопросов теста.</p>
<b>76-85</b>	<p>«зачтено» «хорошо»</p>	<p>Оценка «хорошо/зачтено» выставляется студенту, если он достаточно хорошо усвоил программный материал, способен дать основные определения понятий предметной области исследования; способен перечислить базовые инновационные технологии, которые изучил и освоил. Последовательно, четко и логически стройно отвечает на вопросы.</p> <p>Ответил правильно на 65% вопросов теста.</p>
<b>61-75</b>	<p>«зачтено» «удовлетворительно»</p>	<p>Оценка «удовлетворительно/зачтено» 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. Ответил неправильно на 40% вопросов теста.</p>
<b>50 -60</b>	<p>«не зачтено» «неудовлетворительно»</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно/не зачтено» выставляется студенту, если он слабо усвоил программный материал, затрудняется дать ответы на вопросы, не знает терминов, не выступил с докладом.</p> <p>Ответил не правильно на 60% вопросов теста.</p>

## Оценочные средства для текущей аттестации

### Вопросы для коллоквиумов, собеседования

по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»

#### Раздел 1 Теория физической культуры

Коллоквиум 1.

1. Основные термины и понятия.
2. Характеристика физкультурного образования.
3. ТМФКиС как наука и учебная дисциплина. Источники и этапы развития науки.
4. П.Ф. Лесгафт – основатель научной СФВ в стране.
5. Понятие "культура" и ее связь с "физической культурой".
6. Структура и функции физической культуры.
7. Понятие "система". Система физической культуры (СФК).

8. Цель и задачи СФК. Элементы физической культуры личности.
9. Основы, принципы и основные направления СФК.
10. Понятие о средствах. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
11. Факторы, влияющие на эффективность выполнения физических упражнений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Содержание и форма физических упражнений.
14. Дополнительные средства физического воспитания.
15. Понятие о технике физических упражнений. Структура техники, фазы техники.
16. Характеристики техники (кинематические, силовые, ритмические, качественные). Критерии оценки эффективности техники.
17. Эффекты физических упражнений.

#### Коллоквиум 2.

1. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
2. Основные понятия "метод", "методика" и др.
3. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
4. Метод равномерного и переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
5. Метод повторного и интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
6. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
7. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
8. Нагрузка и отдых на занятиях физическими упражнениями.
9. Словесные и наглядные методы на занятиях физическими упражнениями.
10. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
11. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
12. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
13. Принцип систематичности и системности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
14. Принцип повторности и постепенности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
15. Принцип научности и прочности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
16. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
17. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
18. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

19. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения.

20. Двигательные ошибки, классификация, причины возникновения, способы предупреждения и устранения ошибок.

Коллоквиум 3.

1. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация).

2. Закономерности и принципы развития физических способностей.

3. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

4. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

5. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

6. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

7. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

8. Нравственное, интеллектуальное, эстетическое, правовое, патриотическое и другие виды воспитания личности в рамках занятий физическими упражнениями (задачи, содержание, пути).

9. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.

10. Занятия урочного типа, отличительные особенности, типы уроков. Содержание и структура урочных занятий, их виды.

11. Характеристика занятий неурочного типа (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассные групповые и массовые, внешкольные).

12. Способы организации деятельности на занятиях физическими упражнениями.

13. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).

14. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, виды контроля.

15. Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании.

16. Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета при контроле.

17. Личность преподавателя по физической культуре. Требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.

## **Раздел 2 Методика физической культуры**

Коллоквиум 1.

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

2. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.

3. Характеристика физического и психического развития дошкольников.

4. Задачи и средства физического воспитания дошкольников.
5. Формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
6. Особенности содержания и методики занятий в пренатальный и постнатальный период развития детей (методические требования по проведению занятий с детьми раннего дошкольного возраста - 1-2-й год жизни; 3-4-й год жизни; 5-й год жизни; 6-7-й год жизни).
7. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста.
8. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
9. Цель, задачи, направленность физического воспитания в школе.
10. Классификационная характеристика форм занятий физическими упражнениями в школе.
11. Основное содержание учебного предмета "Физическая культура".
12. Особенности обучения двигательным действиям детей школьного возраста.
13. Особенности развития физических способностей у школьников.
14. Проблема формирования осанки и свода стопы у детей.
15. Программы по физическому воспитанию школьников.
16. Система планирования физического воспитания в школе.
17. Педагогический контроль физического воспитания в школе, значение и содержание.
18. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.

#### Коллоквиум 2.

1. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).
2. Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, направленность, особенности организации и методики).
3. Физическая культура в период основной трудовой деятельности взрослого населения (значение, задачи, направленность, средства, методические особенности).
4. Физическая культура в жизни людей старшего и пожилого возраста (значение, задачи, направленность, средства, методические особенности).
5. Физическая культура в научной организации труда.
6. Инновации в физическом воспитании дошкольников.
7. Инновации в физическом воспитании школьников.
8. Инновации в физическом воспитании студентов.
9. Инновации в физическом воспитании взрослого населения.

#### **Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине «ТМФКиС»**

**100-85 баллов** - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять

сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**85-76 баллов** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**75-61 балл** - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**60-50 баллов** - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

#### **Письменные работы (ПР-4)**

##### **Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №1**

**Тема** Модель техники ДД

**Предварительные пояснения**

УИРС №1 представляет собой выполнение задания, оформленного в виде письменного описания модели техники ДД. Для описания выбирается любое соревновательное упражнение из ИВС или из школьной программы по ФК. При этом необходимо определить основы техники, выделить ведущее звено, детали техники и последовательно описать характеристики техники ДД.

Основу техники составляют движения (звенья), необходимые и достаточные для выполнения ДД в строгом порядке и согласовании. Ведущее звено - это наиболее важная часть основы техники. Детали - это движения, не имеющие принципиального значения для результативности упражнения. Характеристики техники - это количественные и качественные показатели всех упражнения.

Следует отметить, что в ряде упражнений достаточно сложно выделить ведущее звено техники, от которого во многом зависит ее результативность. В данном случае нужно исходить из того, что главной является та часть ДД, которая выполняется с максимальным усилием и минимальное время.

#### *Оформление работы*

На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Описание модели техники (основа, ведущее звено, детали, количественные и качественные характеристики)
4. Список использованной литературы  
(пример описания в дополнительных материалах)

#### **Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №2**

**Тема** Программа обучения ДД

**Предварительные пояснения**

УИРС №2 представляет собой выполнение задания, оформленного в виде письменного изложения программы обучения ДД.

Выбирается любое соревновательное упражнение из ИВС или из школьной программы по ФК. При этом формулируется общая задача и указывается состав занимающихся.

Выполнение работы начинается с изучения образца техники данного упражнения и особенностей указанного контингента занимающихся. После этого составляется модель (образец) ДД, которая включает в себя:

- технику ФУ,
- условия практического применения,
- количественные и качественные показатели, которые необходимо достичь в результате обучения.

Образец техники позволяет определить необходимую последовательность обучения упражнению на этапах начального и углубленного разучивания.

Условия практического применения (стандартные, усложненные условия выполнения, в сочетании с другими движениями, игра, эстафета, соревнования и т.п.) позволяют конкретизировать частные задачи на этапе закрепления и совершенствования.

Количественные и качественные показатели дают основание для определения продолжительности обучения ДД.

После составления модели (образца) намеченной техники следует общую задачу развернуть (конкретизировать), в соответствии с этапами обучения, в систему частных задач и подобрать необходимые средства и методические приемы их решения.

#### *Оформление работы*

На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача обучения
4. Модель двигательного действия
5. Список использованной литературы  
(пример описания в дополнительных материалах).

#### **Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №3**

**Тема** Программа развития силовых способностей

Предварительные пояснения

УИРС №3 представляет собой выполнение задания, оформленного в виде письменного изложения программы развития одной из форм проявления силовых способностей у детей школьного возраста.

Для выполнения задания из школьной программы выбирается любое ДД, освоение которого требует проявления силовых способностей. При этом преподаватель формулирует общую задачу развития одной из форм проявления силовых способностей и указывает состав занимающихся.

При выполнении работы необходимо:

1. Оценить возможности указанного контингента занимающихся;
2. Подобрать адекватный тест и критерии оценки уровня развития силовых способностей;
3. Сформулировать частные задачи развития силовых способностей;
4. Определить соответствующие средства и способы их использования;
5. Указать параметры нагрузки.

#### *Оформление работы*

На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача развития силовых способностей
4. Контрольное упражнение (тест), критерии оценки для определения уровня развития силовых способностей и количество занятий  
(пример описания в дополнительных материалах).

#### **Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №4**

**Тема** Программа развития скоростных способностей

Предварительные пояснения

УИРС №4 представляет собой выполнение задания, оформленного в виде письменного изложения программы развития одной из форм проявления скоростных способностей у детей школьного возраста.

Для выполнения задания из школьной программы выбирается любое ДД, освоение которого требует проявления скоростных способностей. При этом преподаватель формулирует общую задачу развития одной из форм проявления скоростных способностей и указывает состав занимающихся.

При выполнении работы необходимо:

1. Оценить возможности указанного контингента занимающихся;
2. Подобрать адекватный тест и критерии оценки уровня развития скоростных способностей;
3. Сформулировать частные задачи развития скоростных способностей;
4. Определить соответствующие средства и способы их использования;
5. Указать параметры нагрузки.

*Оформление работы*

На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача развития скоростных способностей
4. Контрольное упражнение (тест), критерии оценки для определения уровня развития силовых способностей и количество занятий (пример описания в дополнительных материалах).

### **Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №5**

**Тема** Программа развития выносливости

Предварительные пояснения

УИРС №5 представляет собой выполнение задания, оформленного в виде письменного изложения программы развития одной из форм проявления выносливости у детей школьного возраста.

Для выполнения задания из школьной программы выбирается любое ДД, освоение которого требует проявления выносливости. При этом преподаватель формулирует общую задачу развития одной из форм проявления выносливости и указывает состав занимающихся.

При выполнении работы необходимо:

1. Оценить возможности указанного контингента занимающихся;
2. Подобрать адекватный тест и критерии оценки уровня развития соответствующей формы проявления выносливости;
3. Сформулировать частные задачи развития выносливости;
4. Определить соответствующие средства и способы их использования;
5. Указать параметры нагрузки.

*Оформление работы*

На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача развития выносливости
4. Контрольное упражнение (тест), критерии оценки для определения уровня развития выносливости и количество занятий (пример описания в дополнительных материалах).

### **Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №6**

**Тема** Программа развития координационных способностей

Предварительные пояснения

УИРС №6 представляет собой выполнение задания, оформленного в виде письменного изложения программы развития одной из форм проявления координационных способностей у детей школьного возраста.

Для выполнения задания из школьной программы выбирается любое ДД, освоение которого требует проявления координационных способностей. При этом преподаватель формулирует общую задачу развития одной из форм проявления КС и указывает состав занимающихся.

При выполнении работы необходимо:

1. Оценить возможности указанного контингента занимающихся;
2. Подобрать адекватный тест и критерии оценки уровня развития соответствующей формы проявления КС;
3. Сформулировать частные задачи развития КС;
4. Определить соответствующие средства и способы их использования;
5. Указать параметры нагрузки.

*Оформление работы*

На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача развития КС
4. Контрольное упражнение (тест), критерии оценки для определения уровня развития выносливости и количество занятий (пример описания в дополнительных материалах).

### **Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №7**

**Тема** Программа формирования осанки

**Предварительные пояснения**

УИРС №7 представляет собой выполнение задания, оформленного в виде письменного изложения программы формирования осанки у детей школьного возраста, имеющих определенные отклонения от нормы.

Для выполнения задания преподаватель указывает состав занимающихся, определяет вид нарушения осанки и формулирует общую задачу коррекции осанки.

При выполнении работы необходимо:

1. Оценить возможности указанного контингента занимающихся;
2. Подобрать адекватный тест и критерии оценки состояния осанки;
3. Сформулировать частные задачи коррекции осанки;
4. Определить соответствующие средства и способы их использования;
5. Указать параметры нагрузки.

*Оформление работы*

На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача формирования осанки
4. Тест, критерии оценки состояния осанки и количество занятий (пример описания в дополнительных материалах).

**Критерии оценки учебно-исследовательской работы студента**

<b>Баллы (рейтинго й оценки)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
--	---------------	---

$\geq 86$	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
$\geq 76$	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
$\geq 61$	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.
$\leq 60$	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## Тесты

### Инструкция студентам по выполнению заданий теста

1. Закрытое задание сопровождается 4 вариантами ответов, из которых студенту необходимо выбрать правильный ответ и отметить выбранный пункт.
2. Открытое задание предполагает отсутствие вариантов ответа, и студент сам должен сформулировать правильный ответ и записать его.

### Тест 1

1. Теория физической культуры как научная дисциплина представляет собой:
  - а) науку о наиболее общих закономерностях функционирования основных компонентов физической культуры;

б) научные знания о средствах и способах всестороннего гармонического развития человека;

в) систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей;

г) систему научных знаний о физическом развитии человека, укреплении его здоровья и совершенствовании его двигательной активности.

2. Теория физической культуры как научная дисциплина изучает:

а) содержание, структуру, функции, принципы, цели, задачи, средства и методы ФК, ее взаимосвязи и закономерности;

б) отношения человека и природы;

в) общие положения воздействия средств ФК на биологическую природу человека;

г) основные направления всестороннего гармонического развития личности.

3. Объект исследования - это:

а) основные стороны изучаемого предмета или явления;

б) проблемная ситуация (противоречие), на решение которой направлена познавательная деятельность исследователя;

в) основное направление решения познавательной задачи;

г) функции исследуемого явления действительности.

4. Предмет исследования - это:

а) проблемная ситуация, требующая своего решения;

б) основные параметры исследуемого явления;

в) события или процессы, создающие проблемную ситуацию;

г) отношения (свойства, стороны) объекта, подлежащие изучению.

5. Укажите основные группы методов научного исследования в области физической культуры: 1) опытно-педагогические; 2) общенаучные; 3) поисковые; 4) теоретические; 5) предметные; 6) эмпирические; 7) прикладные:

а) 1, 2, 7;

б) 2, 3, 5;

в) 2, 4, 6;

г) 3, 5, 7

6. Целью системы ФК человека является:

а) формирование физически совершенного человека;

б) формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей;

в) формирование всесторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и способной решать социальные задачи;

г) всестороннее и гармоническое развитие человека, реализующего общественные потребности в сфере ФК.

7. Определите, какие принципы относятся к системе ФК: 1) непрерывности развития; 2) целостности развития; 3) актуализации; 4) деятельностного подхода; 5) опережающего развития; 6) вариативности и многообразия; 7) экономизации; 8) оптимизации; 9) цикличности:

- а) 1, 2, 4, 5, 9;
- б) 2, 3, 5, 7, 8;
- в) 3, 4, 5, 7, 9;
- г) 1, 2, 4, 6, 8.

8. Укажите, какие из перечисленных видов являются структурными компонентами ФК как вида культуры: 1) ППФП; 2) валеология; 3) образовательная ФК; 4) рекреативная ФК; 5) ФК инвалидов; 6) реабилитационная ФК; 7) спорт; 8) ЛФК; 9) АФК:

- а) 1, 3, 6, 7, 9;
- б) 2, 3, 5, 8, 9;
- в) 1, 4, 7, 8, 9;
- г) 3, 4, 6, 7, 9.

9. Укажите, какие из перечисленных функций ФК являются общими: 1) социализирующая; 2) интегративная; 3) аналитическая; 4) коммуникативная; 5) гедонистическая; 6) зрелищная; 7) прогностически-эвристическая; 8) индивидуализирующая; 9) образовательная; 10) престижная; 11) воспитательная; 12) защитная; 13) нормативная; 14) соревновательная; 15) идеологическая; 16) духовная:

- а) 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 16;
- б) 2, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 16;
- в) 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 16;
- г) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15.

10. Укажите, какие из перечисленных функций ФК являются специфическими: 1) образовательные; 2) оздоровительно-рекреативные; 3) информационные; 4) нормативные; 5) реабилитационные; 6) противодействия агрессивным факторам среды; 7) профессионально-прикладные; 8) развлекательная; 9) адаптивная; 10) познавательная; 11) коммуникативная; 12) просветительные:

- а) 1, 4, 7, 9;
- б) 2, 5, 7, 9;
- в) 3, 10, 11, 12;
- г) 6, 7, 9, 10.

11. Укажите, какие из критериев определяют уровень ФКЛ: 1) устойчивая мотивация к физическому совершенствованию; 2) коммуникативность и организованность; 3) состояние здоровья; 4) эстетика движений; 5) объем знаний в сфере ФК; 6) объем усвоенных ДУН; 7) соблюдение режима дня; 8) режим питания; 9) уровень физических способностей и качеств; 10) режим двигательной активности:

- а) 1, 2, 4, 6, 8, 9;
- б) 2, 3, 6, 7, 8, 10;
- в) 3, 4, 5, 7, 9, 10;
- г) 1, 3, 5, 6, 9, 10

## **Тест 2**

1. Основными средствами формирования ФКЛ являются:

- а) спортивный инвентарь;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;

г) естественные силы природы.

2. Понятие "физическое упражнение" представляет собой:

а) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере ФК;

б) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;

в) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

г) совокупность двигательных действий, направленных на решение оздоровительных задач в сфере ФК.

3. Факторами, определяющими воздействие физических упражнений на организм занимающихся, являются:

а) характер ФУ (направленность, новизна, техника, сложность);

б) форма ФУ, условия выполнения;

в) профессиональное мастерство педагога;

г) форма ФУ, состояние занимающихся, условия выполнения, структура ФУ.

4. Понятие "техника" физического упражнения представляет собой:

а) упорядоченную определенным образом совокупность движений;

б) целесообразный, относительно высокоэффективный способ выполнения двигательного действия;

в) эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия;

г) наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.

5. Основа техники физического упражнения состоит из:

а) относительно неизменной совокупности отдельных движений, составляющих ДД;

б) движений, необходимых и достаточных для выполнения ДД в строгом порядке и согласовании;

в) упорядоченной определенным образом структуры ДД;

г) совокупности обязательных движений и деталей.

6. Метод формирования ФКЛ - это:

а) приемы и правила деятельности педагога, побуждающие обучаемых к выполнению ДД;

б) руководящие положения, выполнение которых приводит к достижению результата в освоении ДД в соответствии с поставленной целью;

в) форма выполнения учебных заданий;

г) система действий педагога, которая позволяет организовать определенным образом теоретическую и практическую деятельность обучаемых, обеспечивающую освоение ими ДД и направленное развитие физических способностей.

7. Методический прием - это:

а) способ выполнения ДД;

б) составные элементы метода, выражающие отдельные действия педагога или занимающегося в процессе занятий ФУ, ведущие к решению задачи;

в) путь достижения поставленной задачи по применению ФУ;

г) способ взаимной деятельности педагога и обучаемых в решении поставленных задач.

8. Укажите, какие из перечисленных принципов входят в группу общих методических: 1) сознательности и активности; 2) непрерывности педагогического процесса; 3) коллективности в работе; 4) принцип доступности и индивидуализации; 5) принцип наглядности; 6) регулярности занятий; 7) принцип систематичности:

а) 1, 2, 5, 6;

б) 2, 3, 5, 7;

в) 1, 4, 5, 7;

г) 1, 3, 6, 7.

9. Укажите, какие из принципов входят в группу специфических: 1) принцип непрерывности; 2) всесторонности развития физических способностей; 3) цикличности; 4) принцип возрастной адекватности педагогических воздействий; 5) системного чередования нагрузок и отдыха; 6) прогрессирования развивающе-тренирующих воздействий; 7) принцип сбалансированной динамики нагрузок:

а) 2, 3, 4, 6;

б) 1, 3, 5, 7;

в) 1, 3, 4, 5;

г) 1, 3, 4, 6.

### **Тест 3**

1. Способность человека приобретать знания, овладевать двигательными умениями и навыками называют:

а) преподаванием;

б) обучением,

в) обучаемостью,

г) учением.

2. Укажите, какие из перечисленных факторов обуславливают способности к обучаемости: 1) двигательная одаренность индивида; 2) уровень мотивации к обучению; 3) сложность изучаемого упражнения; 4) накопленный двигательный опыт; 5) уровень физической подготовленности; 6) половозрастные показатели; 7) эффективность применяемых методов обучения; 8) условия выполнения; 9) активность занимающихся; 10) профессиональный уровень педагога:

а) 1, 3, 4, 7, 8, 10;

б) 2, 4, 5, 6, 9, 10;

в) 1, 3, 4, 6, 7, 9;

г) 1, 4, 5, 7, 9, 10.

3. Укажите, какие из перечисленных признаков соответствуют ДУ: 1) высокая степень утомления; 2) осознанный контроль за выполнением действия; 3) неэкономичность выполнения; 4) нестабильность действия; 5) слитность выполнения; 6) излишняя мышечная напряженность; 7) замедленное выполнение; 8) непрочное запоминание; 9) автоматизированное выполнение:

а) 1, 2, 4, 6, 7, 9;

б) 1, 3, 5, 6, 7, 8;

в) 2, 3, 4, 5, 8, 9;

г) 2, 3, 4, 6, 7, 8.

4. Укажите, какие из признаков соответствуют ДН: 1) автоматизированное управление движениями; 2) высокая степень утомления; 3) слитность действия; 4) устойчивость к сбивающим факторам; 5) излишние мышечные затраты; 6) прочность запоминания; 7) относительная расчлененность ДД; 8) сознание загружено контролем движения; 9) легкость, точность и экономичность:

а) 1, 2, 4, 6, 7;

б) 1, 3, 4, 7, 8;

в) 2, 3, 5, 7, 9;

г) 1, 3, 4, 6, 9.

5. В каких случаях учитывают характер взаимодействия навыков: 1) при классификации ФУ; 2) при выборе методов обучения; 3) при разработке программы по ФВ; 4) при планировании учебного процесса на одном занятии и в серии занятий; 5) при подборе методических указаний; 6) при организации занятия; 7) при оказании помощи и страховке; 8) при подборе системы подводящих упражнений; 9) при регулировании физической нагрузки:

а) 1, 3, 4, 8;

б) 1, 2, 6, 7;

в) 2, 3, 5, 8;

г) 2, 5, 8, 9.

6. Целью этапа начального разучивания ДД является:

а) детально освоить технику ДД и сформировать умение;

б) сформировать умение выполнять основу техники ДД;

в) добиться стабильности выполнения ДД;

г) обучить выполнению отдельных фаз и частей техники ДД.

7. Целью этапа углубленного разучивания ДД является:

а) завершить формирование двигательного умения;

б) добиться выполнения основы техники ДД в целом;

в) сформировать умение выполнять ДД в объеме намеченных технических требований;

г) сформировать умение выполнять ДД быстро, экономично и точно.

8. Целью этапа закрепления и совершенствования является:

а) закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять ДД в условиях практического применения;

б) завершить формирование ДД до автоматизированного выполнения;

в) добиться выполнения ДД в различных условиях;

г) сформировать способность выполнять ДД без контроля со стороны сознания.

9. Укажите, какие из перечисленных пунктов являются причинами появления двигательных ошибок: 1) страх, нерешительность, неуверенность в своих силах; 2) недостаточная осознанность учебных заданий; 3) неправильная последовательность изучения отдельных частей упражнения; 4) недостаточный двигательный опыт; 5) низкий уровень физической подготовленности занимающихся, утомление; 6) отрицательный перенос навыков; 7) недостаточное количество повторений в учебном задании; 8) нарушение ритмической структуры действия; 9) неблагоприятные условия внешней среды:

- а) 1, 3, 4, 5, 7;
- б) 1, 2, 6, 7, 8;
- в) 2, 3, 5, 7, 8;
- г) 1, 2, 5, 6, 9.

#### Тест 4

1. Физические способности - это:

- а) индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- б) способность быстро осваивать разнообразные ДД;
- в) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения;
- г) физические задатки, выраженные в способности человека осуществлять определенную двигательную деятельность.

2. Укажите, какие факторы оказывают влияние на уровень развития и проявления физических способностей: 1) социально-бытовые условия жизни; 2) климатические и географические условия; 3) анатомические, физиологические и психологические особенности организма; 4) материальное обеспечение занятий; 5) состояние здоровья; 6) стремление к наивысшим результатам; 7) методика развития способностей; 8) индивидуальная реакция организма на нагрузку:

- а) 1, 2, 3, 4, 7;
- б) 1, 2, 3, 5, 6;
- в) 1, 3, 4, 6, 8;
- г) 3, 4, 5, 7, 8.

3. Сенситивные периоды развития физических способностей - это:

- а) особые периоды индивидуального физического развития организма;
- б) периоды интенсивного развития физических способностей;
- в) наиболее чувствительные к физическим нагрузкам периоды индивидуального развития человека;
- г) этапность в развитии физических способностей.

4. Укажите, какие способности относятся к кондиционным: 1) силовые; 2) координационные; 3) скоростные; 4) сенсорные; 5) психодинамические; 6) гибкость; 7) выносливость; 8) двигательные:

- а) 1, 2, 3, 7;
- б) 3, 4, 7, 8;
- в) 2, 6, 7, 8;
- г) 1, 3, 6, 7.

5. Укажите, какие способности относятся к сенсорным: 1) способность к дифференцированию различных параметров движения; 2) способность к ориентированию в пространстве; 3) способность сохранять заданную позу тела; 4) способность воспринимать звуковую информацию; 5) способность к равновесию; 6) способность точно определять параметры движения; 7) способность к выполнению заданий в заданном ритме; 8) способность к управлению временем двигательной реакции; 9) способность к рациональному расслаблению мышц; 10) способность воспринимать нервно-мышечные ощущения:

- а) 1, 2, 5, 7, 8, 9;
- б) 1, 3, 5, 6, 9, 10;
- в) 2, 4, 5, 7, 8, 10;
- г) 3, 4, 5, 8, 9, 10.

6. Укажите, какие способности относятся к психодинамическим:

- а) способность точно и быстро воспринимать и перерабатывать информацию и адекватно реагировать в процессе двигательной деятельности;
- б) способность воспринимать нервно-мышечные ощущения;
- в) способность к ориентированию в пространстве;
- г) способность соизмерять мышечные усилия.

7. Сила - это:

- а) способность противодействовать нарастающему утомлению за счет мышечных усилий;
- б) комплекс морфологических свойств организма, способствующий проявлению больших мышечных усилий;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
- г) способность проявлять максимальное мышечное усилие в определенной двигательной деятельности.

8. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к собственно-силовым: 1) медленная динамическая сила; 2) стартовая сила; 3) градиент силы; 4) изометрическая сила:

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

9. Какие из перечисленных форм проявления силовых способностей относятся к скоростно-силовым: 1) жимовая сила; 2) взрывная сила; 3) амортизационная сила; 4) ударная сила; 5) быстрая динамическая сила:

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

10. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления силовых способностей: 1) состав мышечных волокон; 2) подвижность нервных процессов; 3) регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) моторная память; 5) эффективность энергообеспечения мышечной работы; 6) физиологический поперечник мышц; 7) межмышечная регуляция; 8) согласованность в работе функциональных систем:

- а) 1, 2, 4, 6, 8;
- б) 1, 3, 5, 6, 7;
- в) 1, 2, 4, 7, 8;
- г) 3, 4, 5, 6, 8.

11. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста абсолютной силы у лиц мужского пола: 1) 10-12 лет; 2) 13-14 лет; 3) 15-16 лет; 4) 16-18 лет; 5) 19-22 года; 6) 23-25 лет:

- а) 1, 5;

- б) 2, 4;
- в) 2, 5;
- г) 4, 6.

12. Укажите наиболее благоприятные периоды интенсивного прироста абсолютной силы у лиц женского пола: 1) 10-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-15 лет; 4) 16-17 лет; 5) 18-20 лет; 6) 21-25 лет:

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

13. Скоростные способности - это:

- а) способность выполнять двигательные действия с высокой быстротой;
- б) комплекс морфологических свойств организма, способствующих проявлению максимальных мышечных усилий в минимальное время;
- в) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;
- г) возможности человека, обеспечивающие выполнение ДД в максимальном темпе.

14. Какие из перечисленных форм проявления скоростных способностей относятся к элементарным формам: 1) быстрота движения; 2) скорость двигательной реакции; 3) способность к быстрому началу движения (резкость); 4) способность к выполнению движений в максимальном темпе; 5) способность быстро набирать скорость на старте; 6) способность к выполнению одиночных локальных движений; 7) способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости:

- а) 2, 3, 5, 6;
- б) 1, 3, 5, 7;
- в) 1, 4, 6, 7;
- г) 2, 3, 4, 6.

15. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления скоростных способностей: 1) состав мышечных волокон; 2) подвижность нервных процессов; 3) регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) моторная память; 5) эффективность энергообеспечения мышечной работы; 6) физиологический поперечник мышц; 7) внутримышечная и межмышечная регуляция; 8) содержание АТФ в мышцах, скорость ее расщепления и ресинтеза; 9) совершенство техники движений; 10) степени развития волевых качеств, силы, координации, гибкости; 11) согласованность в работе функциональных систем:

- а) 1, 2, 4, 6, 8, 9;
- б) 1, 3, 5, 6, 7, 10;
- в) 1, 2, 7, 8, 9, 10;
- г) 1, 2, 4, 7, 8, 11.

16. Укажите наиболее благоприятные периоды развития скоростных способностей: 1) 7-11 лет; 2) 12-13 лет; 3) 14-16 лет; 4) 17-18 лет; 5) 19-22:

- а) 1, 4;
- б) 2, 4;

в) 1, 3;

г) 2, 5.

17. Укажите основную причину возникновения скоростного барьера:

а) недостаточный уровень развития силы;

б) возраст занимающихся;

в) устойчивые условно-рефлекторные связи между техникой движений и проявляющимися при этом усилиями;

г) выбор неадекватного метода развития скоростных способностей.

18. Выносливость - это:

а) способность длительное время выполнять ДД с высокой интенсивностью;

б) комплекс морфологических свойств организма, позволяющих противостоять утомлению в каком-либо виде мышечной деятельности;

в) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение ДД длительное время;

г) способность к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения ее эффективности.

19. Фаза компенсированного утомления - это когда осуществляется:

а) сохранение работоспособности за счет снижения интенсивности;

б) сохранение интенсивности за счет волевых усилий и изменения биомеханической структуры движений;

в) сохранение работоспособности за счет снижения объема;

г) сохранение интенсивности движений за счет внутренних резервов организма.

20. Какие из перечисленных факторов определяют уровень развития и формы проявления выносливости: 1) наличие энергетических ресурсов в организме; 2) уровень функциональных возможностей различных систем организма; 3) регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС; 4) быстрота активизации и степени согласованности в работе функциональных систем; 5) экономичность использования потенциала организма; 6) функциональная устойчивость к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма; 7) внутримышечная и межмышечная регуляция; 8) подготовленность опорно-двигательного аппарата; 9) совершенство техники; 10) личностно-психические особенности; 11) содержание АТФ в мышцах, скорость ее расщепления и ресинтеза:

а) 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10;

б) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11;

в) 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11;

г) 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10.

21. Укажите наиболее благоприятные периоды развития выносливости: 1) 7-9 лет; 2) 10-14 лет; 3) 15-20 лет; 4) 21-26 лет:

а) 1, 4;

б) 2, 4;

в) 1, 3;

г) 2, 3

22. Общая выносливость - это:

- а) способность выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы;
- б) способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера;
- в) способность к сохранению работоспособности при выполнении движений циклического характера;
- г) способность двигаться длительное время.

23. Специальная выносливость - это:

- а) способность противостоять утомлению в работе неспецифического характера;
- б) способность к эффективному выполнению работы при региональном функционировании мышечной системы;
- в) способность к эффективному выполнению мышечной работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности;
- г) разновидность выносливости.

### **Критерии оценки теста**

61% и больше – тест решен

0-60% - тест не решен

### **Темы докладов и сообщений**

Тема 1. Методы научных исследований в области физической культуры и спорта

Тема 2. Значение ТМФКиС для студентов и выпускников физкультурных вузов

Тема 3. П.Ф. Лесгафт - основатель научной системы физического воспитания в России

Тема 4. История исследования физических способностей

Тема 5. Авторские методики развития гибкости, выносливости, координации движений

Тема 6. Авторские методики развития быстроты, силы

Тема 7. Воспитание личности на занятиях физическими упражнениями.

### **Критерии оценки доклада, выполненного в форме презентации:**

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			

<b>Раскрытие проблемы</b>	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	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, 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

### Пояснения к оценке доклада

- 100-86 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

- 85-76 - баллов - работа 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. Допущены одна - две ошибки в оформлении работы.

- 75-61 балл - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

- 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 в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Тематика контрольных работ**

1. Основные понятия системы физического воспитания.
2. Цель и задачи физического воспитания.
3. Принципы системы физического воспитания.
4. Основные направления физического воспитания.
5. Дидактические принципы физического воспитания.
6. Техника физических упражнений.
7. Формирование двигательного навыка.
8. Закономерности формирования двигательных навыков.
9. Роль и содержание знаний при формировании двигательного навыка.
10. Кинематические характеристики техники физических упражнений.
11. Рим как комплексная характеристика техники.
12. Словесные методы в физическом воспитании.
13. Наглядные методы в физическом воспитании.
14. Практические методы в физическом воспитании.
15. Двигательные ошибки.
16. Формы занятий физическими упражнениями.
17. Способы организации деятельности занимающихся физическими упражнениями.
18. Подготовка педагога к уроку физической культуры.
19. Содержание деятельности педагога на уроке.
20. Педагогический контроль за деятельностью учащихся.
21. Классификация уроков физической культуры.
22. Задачи и формы физического воспитания детей 5-6 лет.
23. Задачи и формы физического воспитания детей 7-го года жизни.
24. Задачи и формы физического воспитания школьников.
25. Задачи и формы физического воспитания студентов.
26. Задачи и формы физического воспитания детей 5-6 лет.

### **Критерии оценки контрольной работы**

<b>Баллы</b> (рейтинговой оценки)	<b>Оценка</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>

$\geq 86$	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если выполненная работа показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
$\geq 76$	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если контрольная работа, обнаруживает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; логичностью и последовательностью. Однако допускаются одна-две неточности в работе.
$\geq 61$	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в контрольной работе знание процессов изучаемой предметной области представлено в общих чертах, недостаточно глубоко и полно; слабо проведен анализ явлений, процессов, недостаточно аргументированы и приведены примеры; недостаточно логично и последовательно изложен материал. Допускается несколько ошибок в содержании контрольной работы; неумело приведены примеры.
$\leq 60$	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не выполнил контрольную работу или выполнил не по соответствующей теме.

### Тематика курсовых работ (4 курс)

1. Социальные функции ФК (структура и связь с общекультурными функциями).
2. Задачи, содержание и формы физической рекреации.
3. Взаимосвязь ФВ и спорта.
4. Взаимосвязь физической рекреации и двигательной реабилитации.
5. ФК как одно из средств удовлетворения духовных потребностей людей.
6. Реализация общедидактических принципов в ФВ.
7. Теоретико-методические аспекты контроля в процессе занятий ФУ.
8. Методика развития физических качеств (по выбору).
9. Реализация методов обучения в ФВ.
12. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).
13. Специфические особенности деятельности учителя ФК в школе.

14. Специфические особенности деятельности тренера в ДЮСШ.
15. Ориентация школьников к профессиональной деятельности учителя физической культуры.
16. Успехи и неудачи в работе учителя ФК.
17. Подвижные игры – основное средство ФВ дошкольников.
18. Использование ВУ с предметами и без предметов на занятиях с дошкольниками.
19. Методика активизации речи и мышления дошкольников на занятиях физическими упражнениями.
20. Профилактика простудных заболеваний дошкольников средствами физической культуры.
21. Комплексный контроль оценки степени подготовленности ребенка к школе.
22. Особенности ФВ детей в дошкольных учреждениях.
23. Занятия ФУ в режиме учебного дня учащихся (1-4, 5-9, 10-11 классов по выбору)
24. Внеклассные занятия ФУ или Внешкольные занятия ФУ.
25. Обучение ФУ детей младшего школьного возраста.
26. Обучение учащихся ФУ (класс и вид упражнений по выбору).
27. Методика развития выносливости (класс по выбору).
28. Методика развития скоростно-силовых способностей (класс по выбору).
29. Методика развития силовых способностей (по выбору).
30. Контроль за физической подготовленностью школьника.
31. Анализ программы по ФВ школьников (по выбору).
32. Анализ содержания уроков ФК в различных классах.
33. Моделирование физической подготовленности выпускников школы.
34. ППФП учащихся ссузов.
35. Методика ППФП студентов.
36. Система спортивных студенческих соревнований.

37. Задачи, содержание и особенности методики занятий ФУ: в группах ритмической гимнастики, в группах здоровья, в клубах любителей бега и др.

38. Содержание оздоровительной ФК и методика оздоровления (закаливание, туризм и др.)

39. Спорт в образе жизни различных групп населения.

40. Система спортивных соревнований детей школьного возраста.

41. Ориентация и отбор юных спортсменов.

42. Прогнозирование спортивных способностей у детей и подростков.

43. Тестирование как средство контроля в спортивной тренировке.

#### Критерии оценки курсовой работы студента

Баллы (рейтинговая оценка)	Оценка	Требования к сформированным компетенциям
$\geq 86$	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если курсовая работа оформлена в соответствии с требованиями; содержание работы раскрывает выбранную тему; в работе в полном объеме представлены методологические характеристики (актуальность, объект, предмет и др.). Работа отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владением терминологическим аппаратом; умением объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы на поставленные задачи, приводить примеры; логичностью и последовательностью изложения материала.
$\geq 76$	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в работе допущены некоторые неточности в содержательном и оформительском аспектах; в работе не совсем точно представлены методологические характеристики; обнаруживается недостаточно полный анализ информационных источников по теме исследования, недостаточно четко поставлены задачи и отобраны методы исследования; выводы не в полной мере отражают поставленные задачи.
$\geq 61$	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если содержание курсовой работы в основном отражает тему; отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; слабо проведен анализ информационных источников; материал изложен недостаточно логично и последовательно. Есть ошибки в содержании и оформлении.
$\leq 60$	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не выполнил и не представил в сроки курсовую работу.