



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

Сафонова Г.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента
физической культуры и спорта

Шакирова Шакирова О.В.

«12» января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретико-методологические аспекты физической культуры

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

(Спортивный менеджмент)

Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1,2

лекции 34 час.

практические занятия 52 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек. 0 / пр. 16 / лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 86 час.

в том числе с использованием МАО 16 час.

самостоятельная работа 130 час.

в том числе на подготовку к экзамену 36 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 1 семестр

экзамен 2 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 944

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физической культуры и спорта, протокол № 4 от «27» декабря 2021 г.

Директор департамента д-р мед. наук О.В. Шакирова

Составитель: канд. пед. наук, доцент Т.В. Стеблій

Владивосток
2022

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: содействовать формированию научно-теоретических знаний о закономерностях и содержании профессиональной деятельности по организации, управлению, научно-методическому обеспечению в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Обеспечить студентов знаниями теоретико-методологических основ физической культуры;
2. Изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
3. Создать представление о современных научных теориях, разработанных в условиях практики физической культуры и спорта последних лет;
4. Раскрыть перспективные направления исследования в различных областях научного знания о физической культуре и пути их интеграции и дифференциации на современном этапе развития.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются нижеследующие компетенции.

Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение и развитие	ОПК–2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	ОПК–2.1 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства, месту работы и месту отдыха, а также в образовательных организациях.
		ОПК–2.2 Управление содержанием, сроками реализации, затратами по организационному, ресурсному, методическому информационному и научно-методическому обеспечению проектов, программ и мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

Воспитание	ОПК–3 Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ОПК–3.1 Реализация воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы.
		ОПК–3.2 Реализация воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы.
Воспитание	ОПК–4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.	ОПК–4.1 Проведение теоретических занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма в рамках реализации программ профессионального образования.
		ОПК–4.2 Разработка материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни; Владение методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК–9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОПК–9.1 Разработка учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.
		ОПК–9.2 Руководство методическим обеспечением деятельности в области ФКиС.
		ОПК–9.3 Оценка методических и учебных материалов на соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации образовательных программ.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ОПК–2.1 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства, месту работы и месту отдыха, а также в образовательных организациях.	Знает целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории.
	Умеет координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.
ОПК–2.2 Управление содержанием, сроками реализации, затратами по организационному, ресурсному, методическому информационному и научно- методическому обеспечению проектов, программ и мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.	Знает организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность).
	Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных.
	Имеет опыт разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории.
ОПК–3.1 Реализация воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы.	Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; инновационные проекты и программы в области воспитания.
	Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.
ОПК–3.2 Реализация воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы.	Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; инновационные проекты и программы в области воспитания.
	Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.
ОПК–4.1 Проведение теоретических занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма в рамках реализации программ профессионального образования.	Знает основные научные школы, направления, концепции, источники знания в области физической культуры и спорта, и приемы работы с ними.
	Умеет объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ОПК–4.2 Разработка материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни; Владение методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта.	Знает историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы объяснения, и особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.
	Умеет определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
ОПК–9.1 Разработка учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.	Знает требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры и спорта.
	Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ.
ОПК–9.2 Руководство методическим обеспечением деятельности в области ФКиС.	Знает требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования, дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.
	Умеет определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами.
ОПК–9.3 Оценка методических и учебных материалов на соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации образовательных программ.	Знает требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.
	Умеет составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области физической культуры и спорта.

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачётных единиц (216 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Структура дисциплины:

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лек	Пр	СР	Контроль	
1	Концептуальные основы теории и методики физической культуры и спорта	1	6	14	12	-	семинар - взаимообучение (УО – 4) круглый стол (УО – 4)
2	Средства и методы в физическом воспитании	1	4	2	10	-	коллоквиум (УО – 2)
3	Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний обучения в физическом воспитании	1	4	4	14	-	коллоквиум (УО – 2)
4	Теоретико-методические основы развития физических способностей индивида в процессе физического воспитания	1	4	12	18	-	коллоквиум (УО – 2)
5	Формы построения занятий в физическом воспитании	2	4	4	10	8	коллоквиум (УО – 2)
6	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	2	4	6	14	14	коллоквиум (УО – 2)
7	Технология организации процесса физического воспитания в различные периоды жизни человека	2	8	6	16	14	коллоквиум (УО – 2)
	Итого:		34	52	94	36	зачет, экзамен

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

1 семестр (18 часов)

Тема 1. Концептуальные основы теории и методики физической культуры и спорта (6 часов).

История становления и развития общей теории и методики физической культуры и спорта. Связь курса с научной специальностью 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

Деятельность в физической культуре и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины и всестороннего формирования личности.

Двигательная деятельность как необходимость компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в системе явлений, свойственных физической культуре и спорту.

Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность, физическая культура.

Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирование здорового образа жизни. Связь физического воспитания и спорта с образованием и воспитанием. Структура системы физического воспитания, ее составные части или подсистемы.

Цель, задачи (образовательные воспитательные, оздоровительные); основы (идеологические, научные методические, программные, нормативные, управленческие), принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленностью);

направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура), организационные формы (учебные заведения), внешкольные учреждения (спортивные клубы и объединения на предприятии).

Тема 2. Систематика средств и методов в физическом воспитании (4 часа).

Физические упражнения, двигательные действия, движения как главные компоненты физической активности, как основа достижения цели и решения задач физического воспитания всех слоев населения, каждого отдельного человека.

Характеристика средств физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая).

Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Эволюция развития техники.

Классификация физических упражнений. Использование «искусственной» управляющей среды (специальные сооружения) для повышения эффективности физических упражнений.

Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физической культуры.

Понятия: метод, методический прием, методика, классификация методов. Характеристика методов обучения и развития физических способностей в физическом воспитании. Методы словесного воздействия; средства и методы обеспечения наглядности. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательные Требования к методам.

Нагрузка и отдых – взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Классификация нагрузок, типы отдыха.

Тема 3. Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании (4 часа).

Формирование двигательных умений, навыков, и специальных знаний обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

Принципы сознательности и активности: П.Ф. Лесгафт о принципе; осмысление сущности двигательной активности; психофизиологический механизм принципа; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания; особенность реализации при обучении детей. Принцип наглядности: П.Ф. Лесгафт о наглядности при обучении детей; анатомико-синтетическая деятельность коры головного мозга как объективное условие реализации принципа; значение обратной связи; комплексный подход в использовании разработанных форм наглядности.

Принцип систематичности: использование эффекта сверхвосстановления для развития функциональных возможностей; непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузки и отдыха.

Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», реализация путем усложнения и расширения объема двигательных и тактических умений.

Принцип постепенности постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей, определение меры доступного, увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Значение принципа прочности приобретаемых специальных знаний, умений и навыков.

Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития способностей личности.

Уровни овладения двигательным действием в процессе обучения двигательные умение, двигательное навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).

Структура обучения - как этапы обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапы обучения.

1 этап: ознакомление, создание представления: задачи, средства, методы.

2 этап: начальное разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения.

3 этап: закрепление: и совершенствование: задачи средства, методы освоение двигательного действия на уровне навыка.

4 этап: интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы.

Умение применять комплекс двигательных действий в вариантных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний на уровне умений высокого порядка / супер умения/

Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом Воспитании. Содержание знаний сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческого тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека.

Тема 4. Развитие физических способностей индивида в процессе физического воспитания (4 часа).

Определение понятия физических (двигательных) способностей, их характеристика.

Силовые способности: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства, методы.

Возрастные периоды развития силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Скоростные способности: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства, и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости, возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявления. Методика развития гибкости: средства, методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Координационные способности: определение понятия, формы проявления координационных способностей и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития координационных способностях, задачи средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Взаимосвязь физических способностей целостной двигательной деятельности.

Связь обучения двигательным действиям с развитием физических способностей.

2 семестр (16 часов)

Тема 1. Формы построения занятий в физическом воспитании (4 часа).

Характеристика форм построения занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структур занятий.

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

Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах, в культурно-оздоровительных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

Тема 2. Планирование и контроль в физическом воспитании (4 часа)

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

Тема 3. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (2 часа).

Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (оздоровительные, образовательные, воспитательные). Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 4. Физическое воспитание детей школьного возраста (2 часа).

Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Гимнастика. Легкая атлетика. Ходьба на лыжах. Плавание. Игры. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания. Домашние задания. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте. Средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей в среднем школьном возрасте. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания в старшем школьном возрасте. Характеристика средств физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Урок физической культуры. Требования к уроку. Структура урока и характеристика его частей. Постановка задач урока. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Физическая нагрузка. Общая и моторная плотность урока. Формирования навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы организации занятий. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

Тема 5. Особенности физического воспитания в средних и высших учебных заведениях (2 часа).

Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Задачи физического воспитания. Основные разделы программы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура во внеучебное время. Массовые спортивные и туристские мероприятия.

Сущность и значение планирования. Виды планирования - перспективное планирование; текущее планирование; оперативное планирование. Требования к планированию в физическом воспитании. Целевая направленность педагогического процесса. Всесторонность планирования задач педагогического процесса. Учет закономерностей физического воспитания. Конкретность планирования. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, план-конспект урока. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Методы контроля. Требования к учету. Документы учета. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Педагогическая технология. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект занятия.

Обязательный и элективный курс физического воспитания в ВУЗЕ. Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов, ее нормативные основы. Особенности методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, отделении спортивного совершенствования. Профессионально-прикладная подготовка в вузе.

Тема 6. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся и людей старшего и пожилого возраста (2 часа).

Значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности.

Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры. задачи физкультурной деятельности. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные и рекреативные формы использования физической культуры.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1 семестр (36 часов)

Занятие 1. История становления теории и методики физической культуры (2 часа). МАО – семинар-взаимообучение (2 часа)

1. Сущность и причины возникновения и развития физической культуры в обществе.
2. Роль и место физической культуры в современном обществе.
3. Становление понятийного аппарата теории и методики физической культуры в ходе развития.

Занятие 2. Характеристика теории и методики физической культуры (2 часа).

1. Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности.
2. Общие и специфические признаки физической культуры.
3. Соотношение понятий физическая культура и спорт.

Занятие 3. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина (2 часа).

1. Предмет теории и методики физической культуры и спорта.
2. Роль теории и методики физической культуры и спорта в системе профессионального образования преподавателя физической культуры и спорта.
3. Связь курса «Теоретико-методологические аспекты физической культуры» с научной специальностью 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
4. Структура теории и методики физической культуры и спорта как учебной дисциплины.

Занятие 4. Физическая культура и спорт как социальное явление (2 часа). МАО – круглый стол (2 часа)

1. Социальная сущность физической культуры
2. Основы системы физического воспитания.
3. Специфические функции физической культуры
4. Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры
5. Формы физической культуры

6. Соотношение понятий: культура, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое образование.

Занятие 5. Система физического воспитания: цели, задачи и основы (2 часа).

1. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе.

2. Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности.

3. Физическое воспитание как многолетний процесс.

4. Соотношение физического развития и физического воспитания.

Занятие 6-7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания (4 часа). МАО – Круглый стол (4 часа)

1. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.

2. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.

3. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.

4. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.

5. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

6. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.

7. Воспитание воли и самовоспитание в процессе овладения физической культуры.

8. Воспитательная деятельность педагога физической культуры и спорта.

Занятие 8. Иерархия принципов в системе физического воспитания (2 часа). МАО - Семинар-взаимообучение (2 часа).

1. Иерархия принципов в системе физического воспитания

- принцип сознательности и активности в физическом воспитании

- принцип наглядности в физическом воспитании

- принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании

- принцип непрерывности процесса физического воспитания

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха

- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
- принцип циклического построения занятий
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Занятие 9. Средства и методы в физическом воспитании (2 часа).

1. Содержание и структура средств физического воспитания.
2. Способы и формы применения средств физического воспитания.
3. Метод как способ и совокупность приёмов использования средств физического образования и воспитания, направленных на достижение педагогической цели.
4. Особенности использования словесного и наглядного методов.
5. Использование «искусственной» управляющей среды (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

Занятие 10-11. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний обучения в физическом воспитании (4 часа).

1. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
2. Теория поэтапного формирования двигательного действия.
3. Взаимодействие навыков.
4. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
5. Этапы начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
6. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.
7. Ошибки и пути их устранения.
8. Возможности изменения сформированных умений и навыков.
9. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.

Занятие 12. Теоретико-практические основы развития физических способностей индивида в процессе физического воспитания (2 часа).

1. Свойства опорно-двигательного аппарата, механизмов энергообеспечения и функциональных систем, ответственных за управление движениями, обуславливающие проявление физических способностей.
2. Основные закономерности развития физических способностей
3. Принципы развития физических способностей.
4. Создание условий для всестороннего развития физических способностей и обеспечение возможности их использования в различных видах деятельности (трудовой, бытовой, военной, спортивной и т.д.) как общая задача развития физических способностей.

Занятие 13. Силовые способности и методика их развития (2 часа).

1. Понятие о силовых способностях, их виды.
2. Механизмы, обеспечивающие проявления силы.
3. Средства развития силовых способностей.
4. Методы развития силовых способностей.
5. Специфические подходы при развитии скоростно-силовых способностей.
6. Особенности методики развития силовой выносливости.
7. Способы измерения уровня развития силовых способностей.

Занятие 14. Скоростные способности и методика их развития (2 часа).

1. Понятие о скоростных способностях, их виды.
2. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей.
3. Средства развития скоростных способностей.
4. Методы развития скоростных способностей.
5. Особенности методики развития скоростных способностей.
6. Способы измерения уровня развития скоростных способностей.

Занятие 15. Выносливость и методика ее развития (2 часа).

1. Понятие о выносливости, ее виды.
2. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости.
3. Средства развития выносливости.
4. Методы развития и способы измерения выносливости.
5. Особенности методики развития общей выносливости.
6. Особенности методики развития специальной выносливости.

Занятие 16. Гибкость и методика ее развития (2 часа).

1. Понятие о гибкости, ее виды.
2. Факторы, определяющие развитие гибкости.
3. Средства развития гибкости.
4. Методы развития гибкости.
5. Критерии и методы оценки гибкости.
6. Особенности методики развития гибкости.

Занятие 17-18. Координационные способности и методика их развития (4 часа).

1. Общее понятие координационных способностей.
2. Виды координационных способностей.
3. Факторы, определяющие развитие координационных способностей.

4. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.
5. Средства развития координационных способностей.
6. Методы развития координационных способностей.
7. Методика развития некоторых специфических координационных способностей:
8. Измерение координационных способностей.

2 семестр (16 часов)

Занятие 1. Особенности урочных форм занятий (2 часа).

1. Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания.
2. Методика построения частей урочных форм занятий: вариативность соотношения продолжительности и интенсивности деятельности занимающихся.
3. Способы организации деятельности занимающихся
4. Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности.
5. Нормирование нагрузки и отдыха при воспитании физических качеств в отдельных занятиях и сериях занятий.
6. Общая и моторная плотность занятия.

Занятие 2. Особенности неурочных форм занятий (2 часа).

Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм.

1. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания.
2. Методика построения малых форм занятий.

Занятие 3-5. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (6 часов).

1. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания.
2. Требования, предъявляемые к операциям планирования в области физической культуры.
3. Методическая последовательность планирования в физическом воспитании.
4. Временные масштабы и логика планирования.
5. Характеристика документов планирования в физическом воспитании и их типичные формы.
6. Общая характеристика основных операций планирования.
7. Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения

планов.

8. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.

9. Разновидности контроля в практике физического воспитания.

10. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.

11. Виды учета, и предъявляемые к нему требования.

Занятие 6-8. Технология организации процесса физического воспитания в различные периоды жизни человека (6 часов).

1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

3. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

4. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.

5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

6. Методические особенности физического воспитания детей школьного возраста.

7. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

8. Значение и задачи физического воспитания студентов.

9. Возрастные особенности физического состояния студентов.

10. Содержание программы физического воспитания студентов.

11. Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

13. Значение и задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

14. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине (94 часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1 семестр (54 часа)				
1	1 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению «История становления теории и методики физической культуры и спорта»	2	семинар - взаимообучение (УО – 4)
2	2 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Характеристика теории и методики физической культуры и спорта»	2	коллоквиум (УО – 2)
3	3 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина»	2	коллоквиум (УО – 2)
4	4 неделя	Подготовка к круглому столу «Физическая культура и спорт как социальное явление»	4	круглый стол (УО – 4)
5	5 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Система физического воспитания: цели, задачи, основы и принципы»	4	коллоквиум (УО – 2)
6	6-7 неделя	Подготовка к круглому столу «Направленное формирование личности в процессе физического воспитания»	9	круглый стол (УО – 4)
7	8 неделя	Подготовка к семинару-взаимообучению Иерархия принципов в системе физического воспитания	2	семинар - взаимообучение (УО – 4)
8	9 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Средства и методы в физическом воспитании»	4	коллоквиум (УО – 2)
9	10-11 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний обучения в физическом воспитании»	4	коллоквиум (УО – 2)

10	12 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Теоретико-практические основы развития физических способностей индивида в процессе физического воспитания»	9	коллоквиум (УО – 2)
11	13 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Силовые способности и методика их развития»	2	коллоквиум (УО – 2)
12	14 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Скоростные способности и методика их развития»	2	коллоквиум (УО – 2)
13	15 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Выносливость и методика ее развития»	2	коллоквиум (УО – 2)
14	16 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Гибкость и методика ее развития»	2	коллоквиум (УО – 2)
15	17-18 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Координационные способности и методика их развития»	4	коллоквиум (УО – 2)
2 семестр (76 часов)				
16	1 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Особенности урочных форм занятий»	6	коллоквиум (УО – 2)
17	2 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Особенности неурочных форм занятий»	6	коллоквиум (УО – 2)
18	3-4 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Планирование и контроль в процессе физического воспитания»	10	коллоквиум (УО – 2)
20	5-8 неделя	Подготовка к коллоквиуму «Технология организации процесса физического воспитания в различные периоды жизни человека»	18	коллоквиум (УО – 2)
22	В течение семестра	Подготовка к экзамену	36	Экзамен

Самостоятельная работа №1

Тема: «Основные понятия и виды физической культуры».

Задание:

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

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
2	Развитие физических способностей	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических способностей.
3	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
4	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
5	Физическое совершенство	5. Процесс развития физических способностей и овладения жизненно важными движениями.
6	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических способностей человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

Самостоятельная работа №2

Тема: «Средства физического воспитания. Нагрузка и отдых в физическом воспитании».

Задание:

1. Контрольный тест: выберите правильный ответ.

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

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

2. Физические упражнения - это:

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

3. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движения;

4) длительностью их выполнения.

2. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

3. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

4. Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из фаз изменения эффекта физических упражнений.

Фазы изменения эффекта физических упражнений		
Фаза относительной нормализации	Суперкомпенсаторная фаза	Редукционная фаза

5. Заполните пропуск в предложении: «В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта физических упражнений заключается в _____».

6. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели

Самостоятельная работа №3

Тема: «Методы физического воспитания».

Задание:

1. Контрольный тест: выберите правильный ответ.

1.Под методами физического воспитания понимаются:

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

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

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

4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

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

5. Сущность методов строгорегламентированного упражнения заключается в том, что:

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

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

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

2. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика» (перечислить).

Методы обучения двигательным действиям	Методы развития физических способностей

3. Заполните таблицу «Методы словесности и наглядности в физическом воспитании» (перечислить).

Словесные методы	Наглядные методы

4. **Проблемная ситуация.** В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода:

- 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие.
- 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей.

Первый путь избирают, если разучиваемое действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного

искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

5. Проблемная задача. При обучении занимающихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

Самостоятельная работа №4

Тема: «Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Структура обучения двигательному навыку».

Задание:

1. Контрольный тест: выберите правильный ответ.

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

1) учением;

- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

3. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

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

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) Двигательной одаренностью;
- 4) Двигательным навыком.

5. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками *двигательного умения*:

- 1) 2, 4;

- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

6. Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

7. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) врожденные способности занимающегося, 2) возраст занимающегося (ученика), 3) координационная сложность двигательного действия, 4) профессиональная компетенция преподавателя, 5) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). *Решающая роль*, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) 4, 5;
- 2) 1, 2;
- 3) 3;
- 4) 1,2,3,4,5.

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

- Вставка-ответ: 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
 - 3) два этапа;
 - 4) пять этапов.

9. Цель обучения на этапе начального разучивания двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

10. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

11. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

12. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

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

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

14. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

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

15. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательной действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

16. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) 1, 3, 5;
- 2) 2, 4;
- 3) 1, 2;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

17. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение:

- 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям);
- 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение;
- 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия;
- 4) обучение разным вариантам техники действия;
- 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

Частными педагогическими задачами **на этапе совершенствования двигательного действия** являются:

- 1) 4, 5;
- 2) 1, 2;
- 3) 1, 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

18. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

1) от 3 до 5 месяцев;

2) 1 год;

3) 2-3 года;

4) на протяжении всего времени занятия в избранном направлении физического воспитания.

19. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

1) методикой обучения;

2) физической культурой;

3) физическим образованием;

4) физическим воспитанием.

20. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

1) физическими упражнениями;

2) подвижными играми;

3) двигательными умениями;

4) физическим совершенствованием.

21. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

1) методами обучения;

2) двигательными действиями;

3) методиками обучения;

4) учением и преподаванием.

22. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- 1) Принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

23. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;

2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;)

3) соблюдение принципа сознательности и активности;

4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения

3. Укажите, в какой методической последовательности осуществляется овладение двигательным действием. Дайте краткую характеристику:

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

4. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу).

Законы формирования двигательного навыка	Характеристика закона

5. Проблемная ситуация. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

Самостоятельная работа №5

Тема: «Теоретико-практические аспекты развития физических способностей».

Задание:

1. Контрольный тест №1: выберите правильный ответ.

1. Физические качества - это:

1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

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

2. Двигательные (физические) способности - это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

2. Контрольный тест №2: выберите правильный ответ.

1. Сила – это:

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

2. Абсолютная сила - это:

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

3. Относительная сила - это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

4. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте (12-15 лет);

4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

3. Контрольный тест №3: выберите правильный ответ.

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

2. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

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

3. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

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

4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

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

5. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;

- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

6. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

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

7. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение:

- 1) возраст занимающегося;
- 2) квалификация занимающегося (спортсмена);
- 3) состояние занимающегося;
- 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный);
- 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал);
- 6) продолжительность циклических скоростных упражнений.

На время двигательной реакции влияют:

- 1) 1, 2;
- 2) 3, 4;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

10. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- 1) возраст занимающегося;
- 2) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;

4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

5. Контрольный тест №5: выберите правильный ответ.

1.Способность противостоять мышечному утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

3.Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

- 1) Аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-эробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

4. Мерилем выносливости является:

1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;

2) коэффициент выносливости;

3) порог анаэробного обмена (ПАНО);

4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

6. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7 - 12мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45 – 60 мин.

7. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсатором;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

8. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) Время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000 – 3000 м);
- 2) Время бега с заданной скоростью (например 60,70,80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) Предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) Время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

6. Контрольный тест №6: выберите правильный ответ.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;-
- 4) растяжкой.

2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

3. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);

- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

6. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) -система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4) мышечная напряженность.

7. Основным методом развития гибкости является:

1) повторный метод;

2) метод максимальных усилий;

3) метод статических усилий;

4) метод переменного-непрерывного упражнения.

8. В качестве средств развития гибкости используют:

1) скоростно-силовые упражнения;

2) упражнения на растягивание;

3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;

4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

9. При развитии гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

1) статических упражнений;

2) активных упражнений;

3) пассивных упражнений;

4) статодинамических упражнений.

10. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

11. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

7. Контрольный тест №7: выберите правильный ответ.

1. Под координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

2. Упражнения с направленностью на развитие координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части тренировочного занятия;
- 2) в первой половине основной тренировочного занятия;
- 3) во второй половине основной тренировочного занятия;
- 4) в заключительной части тренировочного занятия.

3. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

4. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

Самостоятельная работа №6

Тема: «Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании».

Задание:

1. Контрольный тест №1: выберите правильный ответ.

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

1) способы организации учебно-воспитательного процесса каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

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

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

(самостоятельно);

- 1) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

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

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

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

2. Контрольный тест №2: выберите правильный ответ.

1. Планирование в физическом воспитании - это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Педагогический контроль в физическом воспитании - это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

3. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

1) директором школы;

2) зам. директора школы по учебной работе;

3) учителем физической культуры;

4) государственными органами (министерствами, комитетами).

4. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.

5. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) общий план работы по физическому воспитанию.

6. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.

Вставка-ответ: 1) оперативного;

2) текущего;

3) итогового;

4) рубежного.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

При самостоятельной работе по подготовке к *устному опросу* необходимо ознакомиться с темой и списком вопросов по теме. Повторите лекционный материал по теме, отметьте «проблемные» точки. Определите необходимую литературу из рекомендованной к курсу, можно воспользоваться источниками в интернет. При работе с источниками, учебниками и методическими пособиями, выполняйте общие рекомендации, по работе с литературой.

Студент должен быть готов ответить на поставленные вопросы, аргументировать свой вариант ответа, ответить на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя. После окончания опроса оценить степень правильности своих ответов, уяснить суть замечаний и

комментариев преподавателя. В рамках данной дисциплины особое внимание необходимо уделить типам рациональности, логике научного исследования, методологическим особенностям научного исследования, способам согласования методологических характеристик.

Требования к устному ответу

1. Развернутый ответ должен быть полным структурно: состоять из вступления, основной части, включающей в себя изложение материала, примеров, их обоснование, и концовки.

2. Начало и концовка должны соответствовать теме высказывания.

3. Ответ должен быть полным, т.е. освещать все сформулированные вопросы.

4. Иллюстративная часть должна быть представлена полно и правильно. Примеры приводятся в соответствии с темой устного ответа. примеров должно быть достаточное количество, чтобы проиллюстрировать каждое положение.

5. Объяснение примеров нельзя признать полным и правильным, если анализ конкретного примера подменен указаниями общего характера.

6. Необходимо следовать за тем, чтобы ответ не был перегружен лишней информацией, не имеющей отношения к теме.

7. Ответ должен быть последовательным и связным.

8. Говорить следует в таком темпе и настолько громко, чтобы все было понятно, чтобы классу было комфортно воспринимать ответ; не следует забывать о логическом ударении на особо важных словах.

9. Необходимо избегать длинных неоправданных пауз, т.к. они мешают восприятию речи, а в важных фрагментах ответа делать паузы, дающие возможность осмыслить сказанное.

При подготовке **доклада** необходимо:

- выбрать тему;

- подобрать необходимую литературу по теме и глубоко изучить

ее;

- обдумать и составить подробный план;
- выделить основные положения в изучаемых источниках;
- подтвердить выдвигаемые положения примерами из текста;
- подумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых в источниках положений;
- сопоставить рассматриваемые в литературе факты, выделить в них общее и особенное, обобщить изученный материал в соответствии с намеченным планом;
- сделать выводы;
- подготовить необходимые к работе личные наблюдения, примеры, иллюстрации.

При работе над докладом студент, помимо рекомендуемой литературы, должен самостоятельно подобрать другие источники по выбранной им теме.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

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

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

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы (устный ответ / доклад)

✓ 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.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Концептуальные основы теории и методики физической культуры и спорта	ОПК– 4.1 ОПК– 4.2	Знает основные научные школы, направления, концепции, источники знания в области физической культуры и спорта, и приемы работы с ними. Знает историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы объяснения, и особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и	семинар - взаимообучение (УО – 4) круглый стол (УО – 4)	вопросы к зачету 1-42/ экзамену 1

			<p>спорта.</p> <p>Умеет объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов.</p> <p>Умеет определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».</p>		
3	<p>Систематика средств, методов и форм физического воспитания.</p> <p>Иерархия принципов в системе физического воспитания.</p>	ОПК-2.2	<p>Знает организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>Умеет выявлять и обосновывать достоинства и</p>	<p>коллоквиум (УО – 2)</p> <p>круглый стол (УО – 4)</p>	<p>вопросы к зачету 43-55 / к экзамену 2-26</p>

			<p>недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных.</p> <p>Имеет опыт разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории.</p>		
4	Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании	ОПК –9.2	<p>Знает требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования, дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами.</p>	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 27-38
5	Развитие физических способностей индивида в процессе физического воспитания	ОПК –3.1	Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 38-46

			<p>в спорте; инновационные проекты и программы в области воспитания.</p> <p>Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</p>		
6	Планирование и контроль в физическом воспитании	ОПК –9.3	<p>Знает требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области физической культуры и спорта.</p>	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 47-51
7	Физическая культура в системе воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста	ОПК–3.2	<p>Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; инновационные проекты и</p>	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 52-58

			<p>программы в области воспитания.</p> <p>Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</p>		
8	Особенности физического воспитания в средних и высших учебных заведениях	ОПК–9.1	<p>Знает требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ.</p>	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 59-61
9	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся и людей старшего и пожилого возраста	ОПК–2.1	<p>Знает целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ,</p>	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 63- 65

		методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории.		
		Умеет координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.		

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

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

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

3. Кадыров Р. М., Морщанина Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. М. : КноРус, 2016. – 132 с. – Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:792227&theme=FEFU>

Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>
2. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075
3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах / [авт.-сост. : П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков ; под общ. ред. В. Л. Мутко]. - М. : Советский спорт, 2013. - 186 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:786419&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>
2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>
3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>
4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>
5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

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

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

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приоритетная роль в учебном курсе отводится развитию познавательной деятельности магистрантов. На лекционных занятиях это достигается путем проблемного, диалогового её построения и использования материалов по характеристике отдельных сторон физического воспитания и примеров его организации для разновозрастных контингентов занимающихся, которые призваны, не столько иллюстрировать положения лекции, сколько служить исходным материалом для тех или иных выводов и построения различных подходов по решению задач физического воспитания.

На практических занятиях, которым отводится основное время, магистранты должны продемонстрировать умение самостоятельно формулировать проблему, очертить объект и предмет изучения в рамках определённого направления научного исследования и выработать стратегию поиска и исследования изучаемой проблемы. Ряд тем может быть выполнен в виде реферата. Для подготовки к практическим занятиям магистрантам заблаговременно сообщаются вопросы для обсуждения, список

дополнительной литературы, форма проведения занятия и пр. На практических занятиях, предусматривающих сообщения с элементами дискуссии. При распределении заданий учитываются индивидуальные возможности и направление научной работы магистрантов.

В рамках учебного процесса предлагается три вида учебной нагрузки, которые входят в понятие общей трудоемкости изучения дисциплины:

- аудиторная работа в виде традиционных форм: практические занятия, доклады, презентации и т.п.;

- самостоятельная работа магистрантов;

- консультации, в рамках которых преподаватель, с одной стороны оказывает индивидуальные консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий, а с другой стороны, осуществляет контроль и оценивает результаты этих индивидуальных заданий.

Развитие самостоятельной познавательной деятельности магистрантов рассматривается не только как средство овладения знаниями, но и как одна из целей обучения.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов;

ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре и др.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету и экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета и экзамена, предусмотренного учебным планом.

Проверка уровня освоения учебной дисциплины, понимания и изучения отдельных тем и курса в целом, а также процесс формирования компетенций осуществляется при помощи фонда оценочных средств.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), сдаче зачета и экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить

широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Рекомендации для подготовки устных ответов:

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. ими можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет за собой снижение оценки. Напротив, именно самостоятельность суждений, основанная на знании материала (учебных пособий, первоисточников, журнальных статей, монографий и др.), умение сознательно оперировать им являются главным показателем подготовленности студента по предмету. А осознать ошибку всегда поможет преподаватель. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

3. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом пособии названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.

5. Целесообразно студенту регулярно пользоваться периодикой, которая окажет ему неоценимую помощь в углублении своих знаний.

Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится

более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются другие литературные источники. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа ответить на несколько вопросов на данную тему, из предложенных преподавателем.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ; практические занятия проводятся в спортивных залах ДВФУ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Концептуальные основы теории и методики физической культуры и спорта	ОПК– 4.1 ОПК– 4.2	Знает основные научные школы, направления, концепции, источники знания в области физической культуры и спорта, и приемы работы с ними. Знает историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом	семинар - взаимообучение (УО – 4) круглый стол (УО – 4)	вопросы к зачету 1-42/ экзамену 1

		<p>наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы объяснения, и особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов. Умеет определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационны х агентствах,</p>		
--	--	--	--	--

			информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».		
3	Систематика средств, методов и форм физического воспитания. Иерархия принципов в системе физического воспитания.	ОПК-2.2	<p>Знает организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных.</p> <p>Имеет опыт разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории.</p>	<p>коллоквиум (УО – 2)</p> <p>круглый стол (УО – 4)</p>	вопросы к зачету 43-55 / к экзамену 2-26

4	Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании	ОПК –9.2	<p>Знает требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования, дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами.</p>	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 27-38
5	Развитие физических способностей индивида в процессе физического воспитания	ОПК –3.1	<p>Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; инновационные проекты и программы в области воспитания.</p> <p>Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</p>	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 38-46
6	Планирование и контроль в физическом воспитании	ОПК –9.3	Знает требования лицензирования	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 47-51

			и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.		
			Умеет составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области физической культуры и спорта.		
7	Физическая культура в системе воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста	ОПК–3.2	Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; инновационные проекты и программы в области воспитания. Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 52-58
8	Особенности физического воспитания в средних и высших учебных заведениях	ОПК–9.1	Знает требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационн	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 59-61

			ых характеристик в области физической культуры и спорта.		
			Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ.		
9	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся и людей старшего и пожилого возраста	ОПК– 2.1	Знает целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории.	коллоквиум (УО – 2)	вопросы к экзамену 63- 65

			Умеет координировать работу персонала в междисциплинар ной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно- оздоровительной деятельности.		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания сфорсированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ОПК–2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	ОПК–2.1 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства, месту работы и месту отдыха, а также в образовательных организациях.	Знает целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории.
	ОПК–2.2 Управление содержанием, сроками реализации, затратами по организационному, ресурсному, методическому информационному и научно-методическому обеспечению проектов, программ и мероприятий образовательной,	Умеет координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.
		Знает организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность).

	<p>спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.</p>	<p>Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных.</p>
		<p>Имеет опыт разработки комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории.</p>
<p>ОПК–3 Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК–3.1 Реализация воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы.</p>	<p>Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; инновационные проекты и программы в области воспитания.</p>
	<p>ОПК–3.2 Реализация воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-</p>	<p>Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Знает нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; инновационные проекты и программы в области воспитания.</p>

	оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы.	Умеет оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.
ОПК–4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.	ОПК–4.1 Проведение теоретических занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма в рамках реализации программ профессионального образования.	Знает основные научные школы, направления, концепции, источники знания в области физической культуры и спорта, и приемы работы с ними. Умеет объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов.
	ОПК–4.2 Разработка материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни; Владение методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта.	Знает историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы объяснения, и особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Умеет определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
	ОПК–9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям	ОПК–9.1 Разработка учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным

деятельности в области физической культуры и массового спорта	образовательным программам в области физической культуры и спорта.	Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ.
	ОПК–9.2 Руководство методическим обеспечением деятельности в области ФКиС.	Знает требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования, дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.
		Умеет определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами.
	ОПК–9.3 Оценка методических и учебных материалов на соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации образовательных программ.	Знает требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.
Умеет составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области физической культуры и спорта.		

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Теоретико-методологические аспекты физической культуры» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета и экзамена.**

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

Характеристика зачета

Зачет – результат текущей и промежуточной аттестации магистранта, успешно освоившего основные темы курса, регулярно посещающего аудиторные занятия; системно и удовлетворительно выполняющего самостоятельную работу.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования.
2. Связь курса «Теоретико-методологические аспекты с научной специальностью 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
3. Сущность и причины возникновения и развития физической культуры в обществе.
4. Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.
5. Проблемы модернизации системы физкультурного образования.

6. Общая характеристика системы физического воспитания в России.
7. Методы научного исследования в теории и методике физической культуры.
8. Дать определение понятиям: «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура», «спорт».
9. Соотношение понятий физическая культура и спорт.
10. Общие и специфические признаки физической культуры.
11. Дать определение понятиям: «система физического воспитания», «физкультурное движение».
12. Дать определение и характеристику понятию «физическая активность».
13. Система физического воспитания современного российского общества, общая характеристика.
14. Связь физического воспитания и спорта с образованием и воспитанием.
15. Формы организации физической культуры в современном обществе.
16. Система основных категорий теории физической культуры.
17. Всесторонность и гармоничность физической подготовки.
18. Структура физической культуры, ее виды.
19. Социальная структура физической культуры.
20. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе.
21. Соотношение физического развития и физического воспитания.
22. Система физического воспитания и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методологические, программно-нормативные и организационные, организационно-правовые).
23. Программно-нормативные основы системы физического воспитания в России.

24. Цель и задачи системы физического воспитания.
25. Специфические задачи физического воспитания
26. Общепедагогические задачи физического воспитания
27. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
28. Функции физической культуры.
29. Общекультурные функции физической культуры.
30. Специфические функции физической культуры.
31. Классификация основных форм физической культуры.
32. Сущность, основные задачи и бытовой физической культуры.
33. Сущность, основные задачи прикладной физической культуры.
34. Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности.
35. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
36. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
37. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
38. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
39. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
40. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.
41. Воспитание воли и самовоспитание в процессе овладения физической культуры.
42. Воспитательная деятельность педагога физической культуры и спорта.

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

Характеристика экзамена

Экзамен - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Контрольные вопросы к экзамену

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
3. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
4. Принцип наглядности в физическом воспитании.
5. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
6. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
7. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
9. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
10. Содержание и структура средств физического воспитания.
11. Способы и формы применения средств физического воспитания.
12. Средства физического воспитания.
13. Физические упражнения - основное специфическое средство, используемое в процессе физического воспитания.
14. Форма и содержание физических упражнений.
15. Временные характеристики техники физических упражнений.

16. Пространственные характеристики техники физических упражнений.
17. Пространственно-временные характеристики техники физических упражнений.
18. Динамические характеристики техники физических упражнений.
19. Критерии оценки техники физических упражнений.
20. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
21. Методы физического воспитания.
22. Общепедагогические методы физического воспитания.
23. Специфические методы физического воспитания.
24. Методы обучения в сфере физической культуры.
25. Методы воспитания в сфере физической культуры.
26. Методы развития в сфере физической культуры.
27. Характеристика основных подходов к обучению в сфере физической культуры.
28. Факторы, определяющие эффективность обучения в сфере физической культуры.
29. Оценка качества обучения в сфере физической культуры.
30. Формирование знаний: ощущения, восприятие, анализ, обобщение, сравнение.
31. Формирование умений: начальное раздражение, иррадиация, генерализация, динамический стереотип.
32. Характеристика двигательных умений и навыков.
33. Этап начального разучивания двигательного действия.
34. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
35. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.
36. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей составляющие специфическое содержание физического воспитания.
37. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.

38. Понятие о физических способностях, их виды.
39. Основные закономерности развития физических способностей
40. Возрастные изменения в развитии физических способностей.
41. Сенситивные периоды развития физических способностей.
42. Методика развития силовых способностей
43. Методика развития координационных способностей.
44. Методика развития гибкости.
45. Методика развития скоростных способностей.
46. Методика развития выносливости.
47. Требования, предъявляемые к операциям планирования в области физической культуры.
48. Методическая последовательность планирования в физическом воспитании.
49. Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов.
50. Разновидности контроля в практике физического воспитания.
51. Виды учета, и предъявляемые к нему требования.
52. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
53. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
54. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
55. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
56. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
57. Методические особенности физического воспитания детей школьного возраста.
58. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
59. Значение и задачи физического воспитания студентов.

60. Возрастные особенности физического состояния студентов.
61. Содержание программы физического воспитания студентов.
62. Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
63. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
64. Значение и задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
65. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

Критерии выставления оценки студенту на экзамене

по дисциплине «Теоретико-методологические аспекты физической культуры»:

Баллы	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
100-86	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

55-45	«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
Менее 45	«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теоретико-методологические аспекты физической культуры» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Теоретико-методологические аспекты физической культуры» проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

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

Перечень и характеристика оценочных процедур

Коллоквиум

Коллоквиум - средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

Вопросы для текущей аттестации коллоквиум

1. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.
2. Общие и специфические признаки физической культуры.
3. Характеристика спорта как особой области человеческой культуры.
4. Соотношение понятий физическая культура и спорт.
5. Предмет теории и методике физической культуры и спорта.
6. Роль теории и методике физической культуры и спорта в системе профессионального образования преподавателя физической культуры и спорта.
7. Связь курса «Теоретико-методологические аспекты физической культуры» с научной специальностью 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
8. Структура теории и методике физической культуры и спорта как учебной дисциплины.
9. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе.
10. Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности.
11. Физическое воспитание как многолетний процесс.
12. Соотношение физического развития и физического воспитания.

Критерии оценки (устный ответ)

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.

Семинар-взаимообучение

Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах.

Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах.

1. Сущность и причины возникновения и развития физической культуры в обществе.

2. Роль и место физической культуры в современном обществе.

3. Становление понятийного аппарата теории и методики физической культуры в ходе развития.

4. Иерархия принципов в системе физического воспитания

5. Содержание и структура средств физического воспитания.

6. Способы и формы применения средств физического воспитания.

7. Метод как способ и совокупность приёмов использования средств физического образования и воспитания, направленных на достижение педагогической цели.

8. Особенности использования словесного и наглядного методов.

9. Использование «искусственной» управляющей среды (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

10. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

11. Теория поэтапного формирования двигательного действия.

12. Взаимодействие навыков.

13. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

14. Этапы начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

15. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.

16. Ошибки и пути их устранения.

17. Возможности изменения сформированных умений и навыков.

18. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.
19. Свойства опорно-двигательного аппарата, механизмов энергообеспечения и функциональных систем, ответственных за управление движениями, обуславливающие проявление физических способностей.
20. Основные закономерности развития физических способностей
21. Принципы развития физических способностей.
22. Создание условий для всестороннего развития физических способностей и обеспечение возможности их использования в различных видах деятельности как общая задача воспитания физических способностей
23. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания.
24. Требования, предъявляемые к операциям планирования в области физической культуры.
25. Методическая последовательность планирования в физическом воспитании.
26. Временные масштабы и логика планирования.
27. Характеристика документов планирования в физическом воспитании и их типичные формы.
28. Общая характеристика основных операций планирования.
29. Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов.
30. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
31. Разновидности контроля в практике физического воспитания.
32. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.
33. Виды учета, и предъявляемые к нему требования.

Критерии оценки написания докладов:

- ✓ «Отлично» 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.
- ✓ «Хорошо» - 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.
- ✓ «Удовлетворительно» – 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.
- ✓ «Неудовлетворительно», 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.

Круглый стол

Круглый стол - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для обсуждения:

7. Социальная сущность физической культуры
8. Основы системы физического воспитания.
9. Специфические функции физической культуры
10. Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры
11. Формы физической культуры
12. Соотношение понятий: культура, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое образование.
13. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
14. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
15. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
16. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
17. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
18. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.
19. Воспитание воли и самовоспитание в процессе овладения физической культуры.
20. Воспитательная деятельность педагога физической культуры и спорта.

21. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
22. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
23. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
24. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
25. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
26. Методические особенности физического воспитания детей школьного возраста.
27. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
28. Значение и задачи физического воспитания студентов.
29. Возрастные особенности физического состояния студентов.
30. Содержание программы физического воспитания студентов.
31. Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
32. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
33. Значение и задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
34. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

Критерии оценки (письменного/устного доклада, сообщения):

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.