



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

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

филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске
(Школа педагогики)

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

Гончаров В.И.

«28» июня 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой

Гончаров В.И.

«28» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры и спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

Форма подготовки заочная

курс 3-5
лекции 46 час.
практические занятия 68 час.
лабораторные занятия не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 14 час. пр. 22 час.
всего часов аудиторной нагрузки 114 час.
в том числе с использованием МАО 36 час.
самостоятельная работа 246 час.
в том числе на подготовку к экзамену 27 час.
контрольные работы 4 курс
курсовая работа 4 курс
зачет не предусмотрен
экзамен 3-5 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук

Гончаров В.И.

Составитель: канд. пед. наук, доцент

Банку Т.А.

Уссурийск
2019

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

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

Задачи:

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

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

3. Сформировать профессиональное мышление, умения и навыки.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются универсальная и общепрофессиональные компетенции

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование универсальной и общепрофессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной и общепрофессиональной компетенции |
|---|--|--|
| Системное и критическое мышление | УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода |
| | | УК-1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач |
| | | УК-1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач. |
| Разработка основных и дополнительных образовательных программ | ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) | ОПК-2.1. Знает структурные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; современные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникационные технологии (далее – ИКТ); пути достижения образовательных результатов |

| | | |
|--|--|---|
| | | ОПК-2.2. Умеет разрабатывать целевой, содержательный и организационный разделы основных и дополнительных образовательных программ; разрабатывать элементы содержания программ и осуществлять их отбор с учетом образовательных результатов |
| | | ОПК-2.3. Владеет приемами разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием ИКТ |
| Контроль и оценка формирования результатов образования | ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | ОПК 5.1 Знает виды, цели и принципы оценивания качества образования; основы психодиагностики; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися |
| | | ОПК 5.2 Умеет осуществлять отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся; применять специальные технологии и методы, направленные на преодоление трудностей в освоении образовательной программы |
| | | ОПК 5.3 Владеет навыками контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; навыками применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися |

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Лекционные занятия 46 час., в том числе 14 час. с использованием интерактивных методов)

Раздел I. Теория физической культуры (26 час.)

Тема 1. Физическая культура как вид культуры (4 час.)

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

Тема 2. Теоретические аспекты физической культуры (6 час.)

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

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

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

Тема 3. Физические способности (8 час.)

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

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей: средства и методы. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Понятия: "координация движений", "координированность", "координационные способности". Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды

выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости.

Тема 4. Основы построения занятий (8 час.)

Формы построения занятий физическими упражнениями. Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание занятий урочного типа. Построение занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

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

Раздел II. Методика физической культуры (20 час.)

Тема 1. Физическая культура в системе воспитания дошкольников (4 час.)

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

Тема 2. Физическая культура в системе воспитания школьников (6 час.)

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

Тема 3. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях (4 час.)

Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время.

Тема 4. Физическая культура взрослых (2 час.)

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

Тема 5. Спорт в системе физической культуры (4 час.)

Социальные функции спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. Функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты - продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

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

Основные разделы спортивной подготовки: техническая подготовка, физическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка, интеллектуальная и интегральная подготовка.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические занятия 68 час., в том числе 22 час. с использованием интерактивных методов)

Занятие 1. Введение в теорию ФК (6 час.)

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

Занятие 2. Средства формирования ФКЛ (8 час.)

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

Занятие 3. Методы формирования физической культуры личности (8 час.)

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

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

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

Занятие 4. Обучение двигательным действиям (6 час.)

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

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

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

4. Структура процесса обучения двигательным действиям.

5. Управление процессом обучения и двигательные ошибки.

Занятие 5. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития (6 час.)

1. Понятие о физических способностях, формы их проявления.

2. История изучения способностей человека, природа способностей.

3. Закономерности и принципы развития физических способностей.

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

5. Методика развития силовых способностей.

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

7. Методика развития скоростных способностей.

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

Занятие 6. Координационные способности и методика их развития.

Выносливость и методика ее развития. Гибкость (8 час.)

1. Понятие о координационных способностях, их виды. Факторы,

определяющие уровень развития и проявления координационных способностей.

2. Методика развития координационных способностей.
3. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость, виды.
4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.
5. Методика развития выносливости.
6. Понятие о гибкости, критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
7. Методика развития гибкости.
8. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости, гибкости и координации.

Занятие 7. Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование, контроль и учет (6 час.)

1. Общая характеристика форм построения занятий.
2. Классификация занятий урочного типа.
3. Содержание занятий урочного типа и структура.
4. Общая характеристика занятий неурочного типа.
5. Способы (методы) организации деятельности занимающихся на занятиях.
6. Понятие о планировании, его виды и содержание.
7. Требования к планированию в физическом воспитании.
8. Документы планирования в физическом воспитании.
9. Понятие о контроле и учете. Требования к контролю и учету.
10. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.

Занятие 8. Физическая культура в системе воспитания дошкольников (4 час.)

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

3. Формы занятий физическими упражнениями.
4. Организация педагогического процесса по физической культуре в дошкольных учреждениях.

Занятие 9. Физическая культура в системе воспитания школьников (8 час.)

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

Занятие 10. Физическая культура в ссузах и вузах (4 час.)

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

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

1. Основные факторы и условия, определяющие ФК взрослых.
2. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых.
3. Физическая культура в научной организации труда.

4. Контроль за состоянием занимающихся (молодые, зрелые, пожилые люди).

Занятие 12. Спортивные соревнования и спортивная тренировка. Подготовка спортсмена (2 час.)

1. Основные понятия "спорт", "сфера спорта", "спортивная деятельность", "спортивное движение" и др.

2. Характеристика функций спорта. Классификация спорта по различным признакам (11).

3. Характеристика тренировочно-соревновательной подготовки (система спортивной ориентации и отбора; система соревнований; система спортивной тренировки; система факторов, повышающих эффективность системы соревнований и тренировки).

4. Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы, средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

| № п/п | Дата/сроки выполнения | Вид самостоятельной работы | Примерные нормы времени на выполнение | Форма контроля |
|-----------------|------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| 1 | На 3-ем курсе, вне сессии | Подготовка доклада, сообщения | 10 часов | Доклад, сообщение УО-3 |
| | | Подготовка доклада с презентацией | 16 часов | Доклад с презентацией УО-3 |
| | | УИРС № 1, 2 | 22 часов | Публичное выступление (УО-3) и письменная работа (ПР-4) |
| | | Работа с информационными источниками | 25 часа | Участие в обсуждениях УО-1 |
| | | Подготовка к экзамену | 9 часов | |
| Всего за 3 курс | | | 82 часа | |
| 2 | На 4-ом курсе, вне сессии | Подготовка доклада, сообщения | 10 часов | Доклад, сообщение УО-3 |
| | | УИРС № 3-6 | 40 часов | Публичное выступление (УО-3) и письменная работа (ПР-4) |
| | | Работа с информационными источниками | 23 часа | Участие в обсуждениях УО-1 |
| | | Подготовка к экзамену | 9 часов | |
| Всего за 4 курс | | | 82 часа | |
| 3 | На 5-ом курсе, вне сессии | Подготовка доклада, сообщения | 12 часов | Доклад, сообщение УО-3 |
| | | УИРС № 7 | 12 часов | Публичное выступление (УО-3) и письменная |

| | | | | |
|--|--|--------------------------------------|-----------|----------------------------|
| | | | | работа (ПР-4) |
| | | Работа с информационными источниками | 49 часов | Участие в обсуждениях УО-1 |
| | | Подготовка к экзамену | 9 часов | |
| | | Всего за 5 курс | 82 часа | |
| | | Итого | 246 часов | |

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление профессиональных знаний по отдельным темам;
- освоение умений использования знаний для решения прикладных задач;
- усвоение умений и навыков практической работы;
- развитие умений самопознания и саморазвития.

Для развития познавательной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами используются следующие виды заданий:

- формулирование отдельных мыслей текста в другой стилистической и синтаксической формах;
- формулирование резюме по прочитанному материалу;
- составление опорной графической схемы с текстовыми пояснениями;
- составление краткого конспекта текста.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут

займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт Times New Roman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Методические указания по подготовке к выполнению учебно-исследовательской работы (УИРС)

УИРС – это одна из форм учебной деятельности студентов, требующая от них активной деятельности и решения нестандартных задач с использованием известных знаний и умений, и выработкой своих теоретических знаний и практических умений.

Рекомендовано повторить термины, понятия и основные вопросы по соответствующему разделу и приступить к выполнению работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № п/п | Контролируемые разделы / темы дисциплины | Код и наименование индикатора достижения | | Оценочные средства | |
|-------|---|--|---------|---------------------|---------------------------|
| | | | | текущий контроль | промежуточная аттестация |
| 1. | Раздел 1. Теория физической культуры и спорта | УК-1.1 | знает | собеседование -УО-1 | вопросы экзамена (3 курс) |
| | | УК-1.2 | умест | коллоквиум - УО-2 | вопросы экзамена (4 курс) |
| | | УК-1.3 | владеет | УИРС - ПР-4 | вопросы экзамена (5 курс) |
| 2. | Раздел 2. Методика физической культуры | ОПК-2.1 | знает | собеседование -УО-1 | вопросы экзамена (3 курс) |

| | | | | | |
|--|----------|---------|---------|------------------------------------|-------------------------------|
| | и спорта | ОПК-2.2 | умеет | коллоквиум - УО-2 доклад – УО-3 | вопросы экзамена (4 курсе) |
| | | ОПК-2.3 | владеет | УИРС - ПР-4 | вопросы экзамена (5 курсе) |
| | | ОПК-5.1 | знает | собеседование -УО-1 | вопросы экзамена (3 курсе) |
| | | ОПК-5.2 | умеет | коллоквиум - УО-2 доклад – УО-3 | вопросы экзамена (4 курсе) |
| | | ОПК-5.3 | владеет | УИРС - ПР-4 | вопросы экзамена (5 курсе) |

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

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

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

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

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462>

Дополнительная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 232 с. — ISBN 978-5-906839-25-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/97463>

2. Даутова О.Б., Крылова О.Н., Мосина А.В. Традиционные и инновационные технологии обучения студентов. Ч.1: Учебное пособие / О.Б. Даутова, О.Н. Крылова, А.В. Мосина. – РГПУ им. А.И.Герцена, 2011. – 96 с. – Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=5563

3. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : учебник / Б. А. Карпушин. — Москва : Советский спорт, 2013. — 300 с. — ISBN 978-5-9718-0648-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69829>

4. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 192 с. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104022>

5. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-906839-87-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97537>

6. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-906839-61-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114620>

7. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. – 208 с. – Режим

доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

8. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — ISBN 978-5-9718-2462-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/10839>

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:

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

Электронные ресурсы ДВФУ:

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

Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

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

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,

Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

Русскоязычные базы данных и ЭБС:

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

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

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

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

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

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

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

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Информационные технологии:

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег.№29455 от 16.06. 2018 г.

Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 01.01.2018

оказания услуг связи.

Программное обеспечение:

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012

4) Windows server 2016

5) MS Office 2010

6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;

- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Существует четыре основных метода чтения.

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

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

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

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

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

На практических занятиях следует активно работать – это одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. В ходе изучения учебной дисциплины необходимо придерживаться

направления поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанного материала без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы дискуссий, докладов, а также список основной литературы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, 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 семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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

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

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

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории 225, 226 по ул. Некрасова, 35.

Учебная аудитория:

1. Проектор Acer X110P (3D) DLP 2700 LUMENS SVGA (800X600) 4000:1 СВП+ SpectraBoost EcoPro ZOOM 2
2. Экран настенный рулонный Projecta SlimScreen 200x200 см Matte White
3. Notebook DNS Intel Pentium P6200 2.13 GHz 2.00ГБ – 1 шт.

VIII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| Наименование категории (группы) универсальной и общепрофессиональных компетенций | Код и наименование универсальной и общепрофессиональных компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной и общепрофессиональных компетенции |
|--|--|--|
| Системное и критическое мышление | УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода УК-1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач УК-1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач |
| Разработка основных и дополнительных образовательных программ | ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) | ОПК-2.1. Знает структурные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; современные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникационные технологии (далее – ИКТ); пути достижения образовательных результатов ОПК-2.2. Умеет разрабатывать целевой, содержательный и организационный разделы основных и дополнительных образовательных программ; разрабатывать элементы содержания программ и осуществлять их отбор с учетом образовательных результатов ОПК-2.3. Владеет приемами разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием ИКТ |

| | | |
|--|--|---|
| Контроль и оценка формирования результатов образования | ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | ОПК 5.1 Знает виды, цели и принципы оценивания качества образования; основы психодиагностики; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися ОПК 5.2 Умеет осуществлять отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся; применять специальные технологии и методы, направленные на преодоление трудностей в освоении образовательной программы ОПК 5.3 Владеет навыками контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; навыками применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися |
|--|--|---|

| № п/п | Контролируемые разделы / темы дисциплины | Код и наименование индикатора достижения | | Оценочные средства | |
|-------|---|--|---------|------------------------------------|---------------------------|
| | | | | текущий контроль | промежуточная аттестация |
| 1. | Раздел 1. Теория физической культуры и спорта | УК-1.1 | знает | собеседование -УО-1 | вопросы экзамена (3 курс) |
| | | УК-1.2 | умеет | коллоквиум - УО-2 | вопросы экзамена (4 курс) |
| | | УК-1.3 | владеет | УИРС - ПР-4 | вопросы экзамена (5 курс) |
| 2. | Раздел 2. Методика физической культуры и спорта | ОПК-2.1 | знает | собеседование -УО-1 | вопросы экзамена (3 курс) |
| | | ОПК-2.2 | умеет | коллоквиум - УО-2 доклад – УО-3 | вопросы экзамена (4 курс) |
| | | ОПК-2.3 | владеет | УИРС - ПР-4 | вопросы экзамена (5 курс) |
| | | ОПК-5.1 | знает | собеседование -УО-1 | вопросы экзамена (3 курс) |
| | | ОПК-5.2 | умеет | коллоквиум - УО-2 доклад – УО-3 | вопросы экзамена (4 курс) |
| | | ОПК-5.3 | владеет | УИРС - ПР-4 | вопросы экзамена (5 курс) |

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | критерии | показатели |
|--------------------------------|--------------------------------|----------|------------|
|--------------------------------|--------------------------------|----------|------------|

| | | | | |
|--|---------------------------|---|--|--|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | знает (пороговый уровень) | сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода | знание современных источников по теории и методике физической культуры и спорта | способность раскрыть основы теории и методики физической культуры и спорта |
| | умеет (продвинутой) | осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач | поиск, анализ и синтез информации по физической культуре и спорту на основе системного подхода | способность найти труды ученых (основоположников и современных) и обосновать их применение в решении задач |
| | владеет (высокий) | навыками применения системного подхода для решения поставленных задач | собственные суждения и оценки, предложения тактики и стратегии действий | способность разработать стратегию и тактику действий на основе системного подхода |
| ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) | знает (пороговый уровень) | структурные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; современные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникационные технологии (далее – ИКТ); пути достижения образовательных результатов | знание основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, знание современных образовательных технологий и путей достижения результатов | способность перечислить ряд образовательных программ, назвать авторов, перечислить основные и дополнительные образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта |
| | умеет (продвинутой) | разрабатывать целевой, содержательный и организационный разделы основных и дополнительных образовательных программ; разрабатывать элементы содержания программ и осуществлять их отбор с учетом образовательных результатов | полнота, системность и осознанность знаниями целевого, содержательного и организационного разделов основных и дополнительных образовательных программ, элементов содержания программ | способность устанавливать связи между целевым, содержательным и организационным разделами основных и дополнительных образовательных программ |
| | владеет (высокий) | приемами разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием ИКТ | разработка основной или дополнительной образовательной программы с использованием различных технологий | способность разработать основную или дополнительную образовательную программу с использованием ИКТ |

| | | | | |
|--|---------------------------|---|---|---|
| ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | знает (пороговый уровень) | виды, цели и принципы оценивания качества образования; основы психодиагностики; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися | знание научно-теоретических основ контроля, оценки и учета результатов образования и основ психодиагностики и выявления трудностей в обучении | способность перечислить и раскрыть виды, цели, принципы и методы контроля и оценки результатов образования и психодиагностики |
| | умеет (продвинутой) | осуществлять отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся; применять специальные технологии и методы, направленные на преодоление трудностей в освоении образовательной программы | действенность знаний, умение осуществлять отбор средств, форм и методов контроля и оценки результатов образования обучающихся | способность устанавливать связи между диагностическими средствами, формами контроля и оценки и образовательными результатами; между специальными технологиями и преодолением трудностей в образовании |
| | владеет (высокий) | навыками контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; навыками применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися | педагогические умения и навыки контроля и оценки образовательных результатов и навыки применения специальных технологий и методов коррекционно-развивающей направленности | способность организовать и провести контроль и оценку результатов образования и применить специальные технологии и методы |

Оценочные средства для промежуточной аттестации Вопросы к экзамену (3 курс)

1. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта (ТМФКиС).
2. ТМФКиС как наука и учебная дисциплина.
3. Методы исследования в ТМФКиС.
4. Понятие "культура". Понятие "культура физическая" и ее связь с общей культурой.

5. Структура физической культуры. Функции физической культуры.
6. П.Ф. Лесгафт - основатель научной системы физического воспитания в России.
7. Цель и задачи физкультурного образования. Физическая культура личности, понятие, компоненты.
8. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры.
9. Принципы системы физической культуры. Направления и основы системы физической культуры.
10. Средства физического воспитания, их классификационная характеристика.
11. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
12. Классификация физических упражнений. Содержание и форма.
13. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы).
14. Кинематические характеристики техники физических упражнений.
15. Динамические характеристики техники. Ритм как комплексная характеристика техники движений. Качественные характеристики.
16. Неспецифические средства физической культуры, их характеристики.
17. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
18. Основные понятия "метод", "методика" и др.
19. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20. Метод равномерного и переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

21. Метод повторного и интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

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

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

24. Нагрузка и отдых на занятиях физическими упражнениями.

25. Словесные и наглядные методы на занятиях физическими упражнениями.

26. Дидактические принципы (сознательности и активности; доступности и индивидуализации; наглядности; систематичности и системности; повторности и постепенности; научности и прочности; общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

Вопросы к экзамену (4 курс)

1. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
2. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
3. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
4. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.
5. Двигательные ошибки, классификация, причины возникновения, способы предупреждения и устранения ошибок. Управление процессом обучения в физическом воспитании.
6. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация).
7. Закономерности и принципы развития физических способностей.
8. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

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

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

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

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

13. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.

14. Занятия урочного типа, отличительные особенности, типы уроков.

15. Содержание и структура урочных занятий, их виды.

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

17. Способы организации деятельности на занятиях физическими упражнениями.

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

19. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, виды контроля. Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании.

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

Вопросы к экзамену (5 курс)

1. Сравнительная характеристика понятий "физическая культура", "физическое воспитание", "физкультурное образование", "спорт", "физическая рекреация", "двигательная реабилитация" и др., их связь и специфические стороны.

2. Двигательная активность человека как основа жизнедеятельности.

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

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

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

22. Характеристика метода круговой тренировки.

23. Нагрузка и отдых на занятиях физическими упражнениями.

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

25. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

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

27. Характеристика структуры процесса обучения в физическом воспитании.

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

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

30. Силовые способности и методика их развития.

31. Скоростные способности и методика их развития.

32. Выносливость и методика ее развития.

33. Координационные способности и методика их развития.

34. Гибкость и методика ее развития.

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

36. Планирование в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).

37. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

60. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.

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

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

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

64. Структура многолетней подготовки. Классификация видов спорта.

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

Экзаменационный билет №

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

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

Критерии выставления оценки студенту на экзамене

| Баллы (рейтингов ой оценки) | Оценка зачета/ экзамена | Требования к сформированным компетенциям |
|--|--|---|
|--|--|---|

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

Оценочные средства для текущей аттестации

Перечень вопросов к коллоквиуму, собеседованию

Раздел 1 Теория физической культуры

Коллоквиум 1.

1. Основные термины и понятия.
2. Характеристика физкультурного образования.
3. ТМФКиС как наука и учебная дисциплина. Источники и этапы развития науки.
4. П.Ф. Лесгафт – основатель научной СФВ в стране.
5. Понятие "культура" и ее связь с "физической культурой".
6. Структура и функции физической культуры.
7. Понятие "система". Система физической культуры (СФК).
8. Цель и задачи СФК. Элементы физической культуры личности.
9. Основы, принципы и основные направления СФК.
10. Понятие о средствах. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
11. Факторы, влияющие на эффективность выполнения физических упражнений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Содержание и форма физических упражнений.
14. Дополнительные средства физического воспитания.
15. Понятие о технике физических упражнений. Структура техники, фазы техники.
16. Характеристики техники (кинематические, силовые, ритмические, качественные). Критерии оценки эффективности техники.
17. Эффекты физических упражнений.

Коллоквиум 2.

1. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
2. Основные понятия "метод", "методика" и др.
3. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
4. Метод равномерного и переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

5. Метод повторного и интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

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

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

8. Нагрузка и отдых на занятиях физическими упражнениями.

9. Словесные и наглядные методы на занятиях физическими упражнениями.

10. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

11. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

12. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

13. Принцип систематичности и системности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

14. Принцип повторности и постепенности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

15. Принцип научности и прочности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

16. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

17. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.

18. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

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

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

Коллоквиум 3.

1. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация).
2. Закономерности и принципы развития физических способностей.
3. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
4. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
5. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
6. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
7. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
8. Нравственное, интеллектуальное, эстетическое, правовое, патриотическое и другие виды воспитания личности в рамках занятий физическими упражнениями (задачи, содержание, пути).
9. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
10. Занятия урочного типа, отличительные особенности, типы уроков. Содержание и структура урочных занятий, их виды.
11. Характеристика занятий неурочного типа (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассные групповые и массовые, внешкольные).
12. Способы организации деятельности на занятиях физическими упражнениями.
13. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
14. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, виды контроля.

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

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

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

Раздел 2 Методика физической культуры

Коллоквиум 1.

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

2. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.

3. Характеристика физического и психического развития дошкольников.

4. Задачи и средства физического воспитания дошкольников.

5. Формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

6. Особенности содержания и методики занятий в пренатальный и постнатальный период развития детей (методические требования по проведению занятий с детьми раннего дошкольного возраста - 1-2-й год жизни; 3-4-й год жизни; 5-й год жизни; 6-7-й год жизни).

7. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста.

8. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.

9. Цель, задачи, направленность физического воспитания в школе.

10. Классификационная характеристика форм занятий физическими упражнениями в школе.

11. Основное содержание учебного предмета "Физическая культура".

12. Особенности обучения двигательным действиям детей школьного возраста.

13. Особенности развития физических способностей у школьников.

14. Проблема формирования осанки и свода стопы у детей.
15. Программы по физическому воспитанию школьников.
16. Система планирования физического воспитания в школе.
17. Педагогический контроль физического воспитания в школе, значение и содержание.
18. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.

Коллоквиум 2.

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

Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине «ТМФКиС»

100-85 баллов (отлично) - 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 (хорошо) - 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 (удовлетворительно) - 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 (неудовлетворительно) - 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.

Темы докладов

1. Методы научных исследований в области физической культуры и спорта.
2. Значение теории и методики физической культуры и спорта для студентов и выпускников физкультурных вузов.
3. П.Ф. Лесгафт - основатель научной системы физического воспитания в России.
4. Двигательная активность человека.
5. История исследования физических способностей.
6. Авторские методики развития гибкости, выносливости, координации движений.
7. Авторские методики развития быстроты, силы.
8. Воспитание личности на занятиях физическими упражнениями.
9. Системы тестирования в физической культуре.

Критерии оценки доклада, выполненного в форме презентаций:

| Оценка | 50-60 баллов (неудовлетворительно) | 61-75 баллов (удовлетворительно) | 76-85 баллов (хорошо) | 86-100 баллов (отлично) |
|---------------------------|---|---|---|--|
| Критерии | Содержание критериев | | | |
| Раскрытие проблемы | Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы | Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы | Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы | Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы |
| Представление | Представляемая информация не связана. Не использованы профессиональные термины | Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина | Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов | Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов |
| Оформление | Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации | Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации | Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации | Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации |
| Ответы на вопросы | Нет ответов на вопросы | Только ответы на элементарные вопросы | Ответы на вопросы полные и/или частично Полные | Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений |

Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №1

Тема Модель техники ДД

Предварительные пояснения

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

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

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

Оформление работы. На отдельном листе указываются:

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

Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №2

Тема Программа обучения ДД

Предварительные пояснения

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

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

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

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

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

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

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

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

Оформление работы на отдельном листе указываются:

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

Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №3

Тема Программа развития силовых способностей

Предварительные пояснения

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

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

При выполнении работы необходимо:

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

Оформление работы. На отдельном листе указываются:

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

Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №4

Тема Программа развития скоростных способностей

Предварительные пояснения

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

Для выполнения задания из школьной программы выбирается любое ДД, освоение которого требует проявления скоростных способностей. При

этом преподаватель формулирует общую задачу развития одной из форм проявления скоростных способностей и указывает состав занимающихся.

При выполнении работы необходимо:

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

Оформление работы. На отдельном листе указываются:

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

Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №5

Тема Программа развития выносливости

Предварительные пояснения

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

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

При выполнении работы необходимо:

1. Оценить возможности указанного контингента занимающихся;
2. Подобрать адекватный тест и критерии оценки уровня развития соответствующей формы проявления выносливости;
3. Сформулировать частные задачи развития выносливости;

4. Определить соответствующие средства и способы их использования;
5. Указать параметры нагрузки.

Оформление работы. На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача развития выносливости
4. Контрольное упражнение (тест), критерии оценки для определения

уровня развития выносливости и количество занятий

Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №6

Тема Программа развития координационных способностей

Предварительные пояснения

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

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

При выполнении работы необходимо:

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

Оформление работы. На отдельном листе указываются:

1. ФИО, курс, группа
2. Состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность)
3. Общая задача развития КС

4. Контрольное упражнение (тест), критерии оценки для определения уровня развития выносливости и количество занятий

Учебно-исследовательская работа студентов (УИРС) №7

Тема Программа формирования осанки

Предварительные пояснения

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

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

При выполнении работы необходимо:

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

Оформление работы. На отдельном листе указываются:

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

Критерии оценки учебно-исследовательской работы студента

| Баллы (рейтинговой оценки) | Оценка | Требования к сформированным компетенциям |
|---|---------------|--|
| ≥ 86 | «отлично» | Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области. |

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

Тематика курсовых работ (4 курс)

Проблема 1. Физическая культура как общественное явление

1. Социальные функции ФК (структура и связь с общекультурными функциями).
2. Задачи, содержание и формы физической рекреации.
3. Взаимосвязь ФВ и спорта.
4. Взаимосвязь физической рекреации и двигательной реабилитации.
5. ФК как одно из средств удовлетворения духовных потребностей людей.

Проблема 2. Общие вопросы теории ФК

6. Реализация общедидактических принципов в ФВ.
7. Современные концепции формирования двигательных навыков.
8. Теоретико-методические аспекты контроля в процессе занятий ФУ.
9. Методика развития физических качеств (по выбору).
10. Реализация методов обучения в ФВ.

11. Средства ФВ.

12. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).

Проблема 3. Педагогическая деятельность в области ФК

13. Специфические особенности деятельности учителя ФК в школе.

14. Специфические особенности деятельности тренера в ДЮСШ.

15. Ориентация школьников к профессиональной деятельности учителя физической культуры.

16. Успехи и неудачи в работе учителя ФК.

Проблема 4. ФВ дошкольников

17. Подвижные игры – основное средство ФВ дошкольников.

18. Использование ВУ с предметами и без предметов на занятиях с дошкольниками.

19. Методика активизации речи и мышления дошкольников на занятиях физическими упражнениями.

20. Профилактика простудных заболеваний дошкольников средствами физической культуры.

21. Комплексный контроль оценки степени подготовленности ребенка к школе.

22. Особенности ФВ детей в дошкольных учреждениях.

Проблема 5. ФВ школьников и учащихся ССУЗ

23. Занятия ФУ в режиме учебного дня учащихся (1-4, 5-9, 10-11 классов по выбору)

24. Внеклассные занятия ФУ или Внешкольные занятия ФУ.

25. Обучение ФУ детей младшего школьного возраста.

26. Обучение учащихся ФУ (класс и вид упражнений по выбору).

27. Методика развития выносливости (класс по выбору).

28. Методика развития скоростно-силовых способностей (класс по выбору).

29. Методика развития силовых способностей (по выбору).

30. Контроль за физической подготовленностью школьника.

31. Анализ программы по ФВ школьников (по выбору).
 32. Анализ содержания уроков ФК в различных классах.
 33. Моделирование физической подготовленности выпускников школы.

34. ППФП учащихся ссузов.

Проблема 6. ФВ студентов

35. Методика ППФП студентов.

36. Система спортивных студенческих соревнований.

Проблема 7. Массовые формы ФК

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

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

Проблема 8. Спортивное направление ФК

39. Спорт в образе жизни различных групп населения.

40. Система спортивных соревнований детей школьного возраста.

41. Ориентация и отбор юных спортсменов.

42. Прогнозирование спортивных способностей у детей и подростков.

43. Тестирование как средство контроля в спортивной тренировке.

Критерии оценки курсовой работы студента

| Баллы (рейтинговой оценки) | Оценка | Требования к сформированным компетенциям |
|----------------------------------|------------------|--|
| ≥ 86 | <i>«отлично»</i> | Оценка «отлично» выставляется студенту, если курсовая работа оформлена в соответствии с требованиями; содержание работы раскрывает выбранную тему; в работе в полном объеме представлены методологические характеристики (актуальность, объект, предмет и др.). Работа отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владением терминологическим аппаратом; умением объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы на поставленные задачи, приводить примеры; логичностью и последовательностью изложения материала. |
| ≥ 76 | <i>«хорошо»</i> | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в работе допущены некоторые неточности в содержательном и оформительском аспектах; в работе не совсем точно представлены методологические характеристики; обнаруживается недостаточно полный анализ информационных источников по теме исследования, недостаточно четко поставлены задачи и отобраны методы исследования; выводы не в полной мере отражают поставленные задачи. |

| | | |
|------|-----------------------|---|
| ≥ 61 | «удовлетворительно» | Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если содержание курсовой работы в основном отражает тему; отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; слабо проведен анализ информационных источников; материал изложен недостаточно логично и последовательно. Есть ошибки в содержании и оформлении. |
| ≤ 60 | «неудовлетворительно» | Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не выполнил и не представил в сроки курсовую работу. |

Тематика контрольных работ (4 курс)

1. Требования к современному уроку физической культуры.
2. Основы физического воспитания учащихся 1-4 классов. ФГОС: цель, задачи, требования к результатам.
3. Портрет выпускника начальной школы.
4. Виды деятельности младшего школьника.
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты в начальной школе.
6. Гиперактивные дети, малоактивные дети. Методики обучения.
7. Методика обучения ФК младших школьников: обучение гимнастике.
8. Методика обучения ФК младших школьников: обучение играм (подвижным или спортивным).
9. Методика обучения ФК младших школьников: обучение легкой атлетике.
10. Методика обучения ФК младших школьников: обучение плаванию.
11. Методика обучения ФК младших школьников: обучение в лыжах.
12. Методика обучения ФК младших школьников: основы знаний.
13. Основы физического воспитания учащихся 5-9 классов: ФГОС: цель, задачи, требования к результатам.
14. Особенности подросткового периода.
15. Особенности методики ФВ в среднем возрасте.
16. Влияние ФУ на организм подростка.
17. Развитие физических качеств учащихся 5-9 классов (на примере одного класса).
18. Методика обучения ФК средних школьников: обучение гимнастике в 5-9 классах.
19. Методика обучения ФК средних школьников: обучение спортивным играм в 5-9 классах.
20. Методика обучения ФК средних школьников: обучение легкой атлетике в 5-9 классах.
21. Методика обучения ФК средних школьников: обучение плаванию в 5-9 классах.
22. Методика обучения ФК средних школьников: обучение лыжам в 5-9 классах.
23. Методика обучения ФК средних школьников: основы знаний.
24. Основы физического воспитания учащихся 10-11 классов: ФГОС: цель, задачи, требования к результатам.
25. Психофизиологические особенности старшеклассников.
26. Виды физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников.
27. Методика обучения ФК старшеклассников: гимнастика для девушек.
28. Методика обучения ФК старшеклассников: атлетическая гимнастика для юношей.
29. Методика обучения ФК старшеклассников: спортивная игра - занятие по интересам.
30. Методика обучения ФК старшеклассников: легкая атлетика в жизни старшеклассников.
31. Методика обучения ФК старшеклассников: плавание и лыжная подготовка.
32. Методика обучения ФК старшеклассников: основы знаний.
33. Идеи физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
34. Государственные программы по физической культуре.
35. Авторские программы по физической культуре.
36. Структура и содержание какой-либо педагогической технологии.
37. Кризисные периоды в возрастном развитии детей.
38. Методы активного обучения в школе на уроках физической культуры.
39. Формы организации контроля на уроках физической культуры.
40. Формы организации контроля на тренировках.
41. Этапы становления урока физической культуры.
42. Методы анализа урока или тренировки.
43. Влияние вида спорта на личностное становление спортсмена.

44. Инновации в школьной (дошкольной) физической культуре.

Критерии оценки контрольной работы

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