

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра *Теории и методики спортивных игр*
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика физической культуры и спорта»

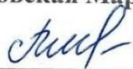
основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту»
Форма обучения очная

Автор-разработчик:
Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой ТиМ спортивных игр:

Поповская Мария Николаевна, кандидат биологических наук



(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова ВИАлетта Викторовна



(подпись)

Рецензенты:

Михайлова Екатерина Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой теории и методики лёгкой атлетики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Цацко Евгений Сергеевич, директор МБОУ СОШ № 5, г. Великие Луки

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) (очная форма обучения)

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) разработан профессором кафедры теории и методики спортивных игр, к. псих. н. И.И. Таран для проверки знаний, умений и навыков (опыта деятельности) обучающихся. ФОС содержит показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности, перечень вопросов, практических умений и навыков, необходимых для демонстрации на зачёте и экзамене, паспорт оценочных средств промежуточной аттестации и методические материалы, определяющие процедуру оценивания ЗУНов.

Содержание фонда оценочных средств учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» соответствует основной профессиональной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» по специальности 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам). Вопросы и задания к зачету и экзамену четко сформулированы, содержат изученный материал и практически ориентированы для оценки опыта деятельности обучающихся в проекции их будущей профессиональной деятельности в качестве учителя физической культуры. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний и умений, а также объем освоенного материала. Показатели и критерии оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.

Закключение: Фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры» по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность* - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Директор МБОУ СОШ № 5

Цацко Евгений Сергеевич



Подпись Цацко Е.С. удостоверяю

Секретарь учебной части

МБОУ СОШ № 5

28 августа 2025 года

Удовиченко С.Н.

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) (очная форма обучения)

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) разработан профессором кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО ВЛГАФК, к. псих. н. И.И. Таран для проверки знаний, умений и навыков (опыта деятельности) обучающихся. Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины с перечнем компетенций для освоения обучающимися; описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность – преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам).

2. Показатели и критерии оценивания компетенций в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.

3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определенности, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.

5. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.

7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенного рецензирования можно сделать заключение, что ФОС рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам), разработанный Таран И.И., соответствует требованиям ФГОС и позволяет оценить сформированность указанных в программе компетенций.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент,
и.о. заведующего кафедрой ТИМ легкой атлетики
ФГБОУ ВО ВЛГАФК

Е.А. Михайлова

Подпись Михайловой Е.А. удостоверяю
Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»
28.08.2025г

И.Г. Попланова



Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
11	
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3.1. Очная форма обучения	11
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и	
видам учебных занятий.....	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ	
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	26
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной	
работы обучающегося	26
5.1.1. Очная форма обучения.....	26
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	33
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	35
5.4. Примерная тематика информационных сообщений	36
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ	
АТТЕСТАЦИИ	37
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	
.....	37
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	37
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и	
уровнем их сформированности	38
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта	
деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения	
образовательной программы	39
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт/экзамен),	
оценивающих знания	39
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт/экзамен),	
оценивающих знания и умения	41
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на	
зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	46
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	50
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний,	
умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной	
аттестации	52
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
ДИСЦИПЛИНЫ	53
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	53
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	53
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	54
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	54
7.3. Программное обеспечение	55
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	55
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы,	
доступные в локальной сети.....	55

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	55
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	55
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	56
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	56
9.1. Очная форма обучения	56
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	62
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	62
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	94
ПРИЛОЖЕНИЕ №3 Тезисы лекций	98

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач;

	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: - определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; - планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - использовать современное программное обеспечение; - использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. Знания: - номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; - порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения: - грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе Знания: - особенности социального и культурного контекста; - правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; - участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; - строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; - кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); - писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы Знания: - правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; - основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); - лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;

	особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	Навыки: изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию; планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы. Умения: анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий Знания: нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	Навыки: определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания. Умения: находить и использовать нормативную и методическую

	литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями. Знания: значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода
ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».	Навыки: осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию Умения: оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура» использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура» Знания: педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре

	педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.	Навыки: ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации Умения: вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации Знания: требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части общепрофессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт и экзамен.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	152					76	76		
В том числе:									
Теоретическое обучение (лекции)	40					20	20		

<i>Семинарские занятия</i>		112					56	56		
<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>									
	<i>из них в форме практической подготовки</i>									
<i>Лабораторные работы</i>										
<i>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</i>							3	9		
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		64					32	32		
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>										
<i>Расчётно-графические работы</i>										
<i>Рефераты</i>										
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		16					8	8		
<i>Изучение теоретического материала</i>										
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		28					14	14		
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		20					10	10		
<i>Общая трудоёмкость (часы)</i>		216					108	108		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Теоретическое обучение (лекции)	Семинарские занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
5 семестр					
1	Введение в теорию физической культуры.	4	8	4	16
2	Средства и методы физического воспитания.	4	12	4	20
3	Теоретико-практические основы обучения двигательным действиям.	2	10	8	20
4	Теоретико-практические основы развития физических качеств.	10	20	8	38
5	Теоретико-методические основы построения занятий физической культурой.	-	8	8	16
6 семестр					
6	Планирование и контроль в системе физического воспитания	4	22	10	36
7	Физическая культура в разные возрастные периоды.	4	10	8	22
8	Основы теории спорта.	2	2	6	10
9	Основы спортивной подготовки.	10	20	8	38
ИТОГО (в часах)		40	112	64	216

Темы и их краткое содержание

Третий курс, пятый семестр

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Тема 1.1. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры

Лекция № 1 (2 часа) Определение физической культуры и смежных терминов: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая рекреация, физическая реабилитация. Социальное и личностное значение физической культуры. Основные функции физической культуры: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная, профессионально-прикладная. Видовые компоненты физической культуры. Связь физической культуры с другими науками (биология, медицина, педагогика, психология).

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Основные понятия и структура физической культуры. Разбор и обсуждение основных терминов. Роль физической культуры в формировании личности и общества. Разбор и обсуждение основных функций физической культуры в обществе.

Семинарское занятие № 2 (2 часа) Место физической культуры в системе образования и государственной политики. Групповая работа: анализ примеров реализации функций физической культуры в обществе. Закрепление материала по методике синквейнов.

Тема 1.2. Система физического воспитания.

Лекция № 2 (2 часа) Система физического воспитания: мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы. Общепедагогические и специфические задачи физического воспитания. Взаимосвязь физического и других видов воспитания (умственного, нравственного, эстетического и др.). Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и их иерархия.

Семинарское занятие № 2 (2 часа) Разбор и обсуждение материала лекции: система физического воспитания: мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы; общепедагогические и специфические задачи физического воспитания.

Семинарское занятие № 3 (2 часа) Система физического воспитания: разбор и обсуждение материала лекции. Разбор практических кейсов: составление плана мероприятий по внедрению элементов физической культуры в образовательную среду вуза.

Самостоятельная работа (4 часа)

Трудности и перспективы развития физической культуры в современном обществе. Изучение лекционного материала. Подготовка к контрольной работе № 1.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить;

основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

методов работы в профессиональной и смежных сферах;

структуры плана для решения задач;

порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;

номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;

приемов структурирования информации;

формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации;

- порядка их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств;
- особенностей социального и культурного контекста;
- правил оформления документов и построения устных сообщений;
- правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;
- основных общеупотребительных глаголов (бытовая и профессиональная лексика);
- лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;
- особенностей произношения;
- правил чтения текстов профессиональной направленности.

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
- определять этапы решения задачи;
- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
- составлять план действия;
- определять необходимые ресурсы;
- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
- реализовывать составленный план;
- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);
- определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации;
- планировать процесс поиска;
- структурировать получаемую информацию;
- выделять наиболее значимое в перечне информации;
- оценивать практическую значимость результатов поиска;
- оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;
- использовать современное программное обеспечение;
- использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;
- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;
- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;
- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;
- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;
- кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);
- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы

Раздел 2. Средства и методы физического воспитания.

Тема 2.1. Средства физического воспитания.

Лекция № 1 (2 часа) Физические упражнения как основное средство физической культуры. Содержание и форма физического упражнения. Эффекты физических упражнений. Роль и типы интервалов отдыха. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений: основные составляющие и биомеханические характеристики. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических

упражнений. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Общепедагогические и другие средства физического воспитания.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции, графическое изображение системы средств физического воспитания. Практическое задание «Техника физического упражнения»: выбрать любое двигательное действие, выделить в нём основу техники, ведущее звено и детали техники; виды классификаций, к которым относится двигательное действие; основные параметры движения.

Тема 2.2. Методы физического воспитания.

Лекция № 1 (2 часа) Общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Понятие метод, методический приём, методика. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития физических качеств.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции, графическое изображение системы методов физического воспитания. Практическое задание в группах «Характеристики специфических методов физического воспитания и примеры их практического применения».

Семинарское занятие № 2 (2 часа) Повторение пройденных тем. Контрольная работа № 1.

Семинарское занятие № 3-4 (4 часа) Проводится в форме наблюдения за реальным уроком физической культуры с выполнением задания: «Средства и методы физического воспитания, применяемые на уроке физической культуры».

Самостоятельная работа (4 часа)

Оформления результатов наблюдения «Средства и методы физического воспитания, применяемые на уроке физической культуры». Подготовка к контрольной работе № 1.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта

разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)

технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта

педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта

умений – анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта

анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)

осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта

осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию;

планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий

разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы.

Раздел 3. Теоретико-практические основы обучения двигательным действиям.

Тема 3.1. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

Лекция № 1 (2 часа) Основы обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Этапы обучения двигательным действиям. Проблемы перестройки двигательного навыка.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Разбор и обсуждение содержания лекции. Закрепление материала по методике синквейнов.

Семинарское занятие № 2 (2 часа) Этапы обучения двигательным действиям. Разбор и обсуждение содержания лекции. Составление фрагмента конспекта по обучению двигательному действию (на выбор студента): определение последовательности частных задач, средств и методов обучения.

Семинарское занятие № 3 (2 часа) Проблемы перестройки двигательного навыка. Ошибки в технике: причины и классификация ошибок. Работа в группах – примеры конкретных ошибок в технике на примере любого вида спорта, анализ возможных причин.

Семинарское занятие № 4-5 (4 часа) Проводится в форме наблюдения за уроком физической культуры с выполнением задания: «Последовательность, средства и методы обучения двигательным действиям и исправление ошибок».

Самостоятельная работа (8 часов)

Оформления результатов наблюдения. Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 2.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – значения, места и основных исторических этапов становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;

учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;

требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре;

общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода;

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;

планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;

планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;

разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;

оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;

использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;

осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;

использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура».

навыков/опыта деятельности – определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;

планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;

планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году»;

изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
 разработки документов планирования физического воспитания;
 осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;
 оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности;
 педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию.

Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств.

Тема 4.1. Основы теории и методики развития физических способностей человека.

Лекция № 1 (2 часа) Скоростные способности: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития скоростных способностей.

Лекция № 2 (2 часа) Силовые способности: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития силовых способностей.

Лекция № 3 (2 часа) Координационные способности: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития координационных способностей.

Лекция № 4 (2 часа) Выносливость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития выносливости.

Лекция № 5 (2 часа) Гибкость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития гибкости.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Методика развития скоростных способностей: разбор и обсуждение содержания лекции. Составление комплексов упражнений для развития разных видов скоростных способностей (работа в малых группах). Разбор проблемных ситуаций. Закрепление материала по методике синквейнов.

Семинарское занятие № 2 (2 часа) Методика развития силовых способностей: разбор и обсуждение содержания лекции. Составление комплексов упражнений для развития разных видов силовых способностей (работа в малых группах). Разбор проблемных ситуаций. Закрепление материала по методике синквейнов и методики «лови ошибку».

Семинарское занятие № 3 (2 часа) Методика развития координационных способностей: разбор и обсуждение содержания лекции. Составление комплексов упражнений для развития разных видов координационных способностей (работа в малых группах). Закрепление материала по методике синквейнов и методики «нелепые истории».

Семинарское занятие № 4 (2 часа) Методика развития гибкости: разбор и обсуждение содержания лекции. Составление комплексов упражнений для развития гибкости (работа в малых группах). Закрепление материала по методике синквейнов.

Семинарское занятие № 5 (2 часа) Методика развития выносливости: разбор и обсуждение содержания лекции. Составление комплексов упражнений для развития разных видов выносливости (работа в малых группах). Закрепление материала по методике синквейнов и методики «лови ошибку».

Семинарское занятие № 6-10 (10 часов) Проводится в форме наблюдения за уроком физической культуры и/или тренировочным занятием с выполнением задания: «Средства и методы развития физических способностей».

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе №

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – значения, места и основных исторических этапов становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;

учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;

требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре;

общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода;

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;

планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;

планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;

разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;

оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;

использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;

осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;

использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура».

навыков/опыта деятельности – определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;

планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;

планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;

изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;

разработки документов планирования физического воспитания;

осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;

оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности;

педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию.

Раздел 5. Теоретико-методические основы построения занятий физической культурой.

Тема 5.1. Основные формы построения занятий физической культурой.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Урочные формы построения занятий: задачи, структура, задачи, основное содержание.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Внеурочные формы построения занятий: задачи, основное содержание. Контрольная работа № 2.

Семинарское занятие № 3-4 (4 часа) Знакомство с опытом проведения разных форм занятий по физической культуре. Занятия проводятся на базе СОШ и СШ.

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 2.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре;

общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода;

педагогического контроля и учёта в физическом воспитании обучающихся;

назначения основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре;

педагогического контроля за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующих контрольных упражнений (тестов)

назначения доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможностей их использования для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре

особенностей оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»

разновидностей и назначения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;

планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;

планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;

разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;

оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;

использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;

навыков/опыта деятельности – определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;

планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;

планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году»;

изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
 разработки документов планирования физического воспитания;
 осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;
 оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом их возраста, уровня подготовленности;
 педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию.

Третий курс, шестой семестр

Раздел 6. Планирование и контроль в системе физического воспитания.

Тема 6.1. Планирование в системе физического воспитания.

Лекция № 1 (2 часа) Основные виды планирования в системе физического воспитания. Предпосылки к планированию. Масштабы и предметные аспекты планирования. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Основные документы планирования системы дошкольного, школьного и вузовского физического воспитания.

Семинарское занятие № 2-4 (6 часов) Составление документов краткосрочного и этапного планирования: рабочий план-график прохождения учебного материала.

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучение теоретического материала лекций. Составление рабочего плана-графика прохождения учебного материала. Подготовка к контрольной работе № 3.

Тема 6.2. Контроль в системе физического воспитания.

Лекция № 1 (2 часа) Общие черты контроля в процессе физического воспитания. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Педагогические методы контроля за процессом физического воспитания: педагогическое наблюдение, хронометрирование, пульсометрия.

Семинарское занятие № 2-3 (4 часа) Обработка и анализ результатов педагогических наблюдений, хронометрирования и пульсометрии.

Семинарское занятия № 4-8 (10 часов) Проведение педагогического контроля на уроках физической культуры и/или тренировочных занятиях.

Самостоятельная работа (10 часов)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к проведению педагогического контроля, обработка протоколов хронометрирования и пульсометрии. Подготовка к контрольной работе № 3.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – правил оформления документов и построения устных сообщений
 требований к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
 педагогического контроля и учёта в физическом воспитании обучающихся
 назначения основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре
 педагогического контроля за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты)
 назначения доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре

особенностей оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»

разновидностей и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

умений – грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе

вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры

планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой

планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий

разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями

оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»

использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом

навыков/опыта деятельности – ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре;

общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода;

педагогического контроля и учёта в физическом воспитании обучающихся;

назначения основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре;

педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты)

назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре

особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»

разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой

планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами

планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году

изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры

разработки документов планирования физического воспитания
 осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической
 и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура»,
 исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля

оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по
 совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня
 подготовленности

педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных
 рекомендаций по его совершенствованию

планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и
 спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий

разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию
 программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной
 работы.

Раздел 7. Физическая культура и спорт в разные возрастные периоды.

Тема 7.1. Содержание и особенности занятий физической культурой в разные
 возрастные периоды.

Лекция № 1-2 (4 часа) Физическая культура в системе воспитания детей
 дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного
 возраста. Физическая культура в системе воспитания студенческой молодёжи. Физическая
 культура взрослого населения.

Семинарское занятие № 1-3 (6 часов) Физическая культура в системе воспитания
 детей дошкольного возраста: содержание, формы, отличительные особенности методики.
 Содержание и методика проведения физкультурных занятий в ДОО. Информационные
 сообщения по теме.

Семинарское занятие № 4 (2 часа) Физическая культура в системе воспитания
 студенческой молодёжи: содержание, формы, отличительные особенности методики.
 Информационные сообщения по теме.

Семинарское занятие № 5 (2 часа) Физическая культура взрослого населения:
 содержание, формы, отличительные особенности методики. Физическая культура в
 пожилом и старческом возрасте: содержание, формы, отличительные особенности
 методики. Информационные сообщения по теме.

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка информационных
 сообщений. Подготовка к контрольной работе № 3.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – нормативных и методических документов, в области физической культуры и
 спорта

разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом
 специфики вида профессиональной деятельности)

технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию
 программ в области физической культуры и спорта

педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по
 программам в области физической культуры и спорта

умений – анализировать нормативные документы, в области физической культуры и
 спорта

анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с
 учетом специфики вида профессиональной деятельности)

осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих
 реализацию программ в области физической культуры и спорта

осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий *навыков/опыта деятельности* – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию;

планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий

разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы.

Раздел 8. Основы теории спорта.

Тема 8.1. Сущность современного спорта, его функции, формы и тенденции развития.

Лекция № 1 (2 часа) Спорт как общественное явление. Социальные функции спорта в обществе. Многообразие видов спорта. Спортивный результат как главный атрибут спорта. Факторы и тенденции динамики спортивных результатов.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции.

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить;

основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;

алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

методов работы в профессиональной и смежных сферах;

структуры плана для решения задач;

порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

определять этапы решения задачи;

выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

составлять план действия;

определять необходимые ресурсы;

владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;

реализовывать составленный план;

оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

Раздел 9. Основы спортивной подготовки.

Тема 9.1. Содержание и построение многолетней спортивной подготовки.

Лекция № 1 (2 часа) Цель и задачи спортивной подготовки. Специальные и общедидактические принципы спортивной подготовки. Средства и методы спортивной подготовки.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Специальные и общедидактические принципы спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки.

Семинарское занятие № 2 (2 часа) Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта как программно-нормативная основа многолетней подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучение теоретического материала лекции. Знакомство со структурой и содержанием Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта. Подготовка к контрольной работе № 4.

Тема 9.2. Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки.

Лекция № 1 (2 часа) Тренировочное занятие как основная форма спортивной подготовки. Общая структура занятий. Типы и организация занятий. Направленность тренировочных занятий.

Лекция № 2 (2 часа) Микроциклы и построение их программ. Типы микроциклов и особенности их построения.

Мезоциклы и построение их программ. Типы мезоциклов и особенности их построения.

Семинарское занятие № 1-3 (6 часов) Структура и содержание тренировочного занятия. Разминка и построение её программ. Наблюдения за учебно-тренировочными занятиями спортсменов разного возраста.

Семинарское занятие № 4 (2 часа) Составление конспекта разминки в группах.

Семинарское занятие № 5-6 (4 часа) Составление плана-конспекта тренировочного занятия в группах.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 4.

Тема 9.3. Макроструктура процесса спортивной подготовки.

Лекция № 1 (2 часа) Закономерности развития спортивной формы как основа периодизации тренировки. Периодизация годичной подготовки спортсменов. Модели периодизации. Структура и содержание периодов годичного цикла подготовки.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 4.

Тема 9.4. Краткая характеристика основных видов подготовки.

Лекция № 1 (2 часа) Физическая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы. Техническая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы. Тактическая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы. Интегральная подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы. Теоретическая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции. Контрольная работа № 4.

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к контрольной работе № 4.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – нормативных и методических документов, в области физической культуры и спорта

разновидностей программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)

технологий разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта

педагогических технологий и современных методик подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта;

значения, места и основных исторических этапов становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании

учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ

требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре

общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода

умений – анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта

анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)

осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта

осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;

находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры

планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой

планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий

разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями

навыков/опыта деятельности – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию;

планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий

разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы;

определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой

планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами

планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году

изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры

разработки документов планирования физического воспитания.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоем- кость, часов
5 семестр			
1.	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.		
	Тема 1.1. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> - Изучить и проранжировать трудности и перспективы развития физической культуры в современном обществе. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> - Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. - Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	4
2	Тема 2.2. Методы физического воспитания.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> - Оформления результатов наблюдения «Средства и методы физического воспитания, применяемые на уроке физической культуры». - Подготовка к контрольной работе №1 по темам: «Понятийный аппарат теории и методики физической культуры», «Система физического воспитания», «Средства физической культуры», «Методы физической культуры» <i>Рекомендованные источники литературы</i> - Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. - Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. - Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. - Теория и методика физической культуры:	4

		учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
3	Раздел 3. Теоретико-практические основы обучения двигательным действиям.		
	Тема 3.1. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> - Оформления результатов наблюдения: «Последовательность, средства и методы обучения двигательным действиям и исправление ошибок». - Подготовка к контрольной работе №2 по темам: «Основы теории и методики обучения двигательным действиям», «Основы теории и методики развития физических способностей человека», «Основные формы построения занятий физической культурой». <i>Рекомендованные источники литературы</i> - Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. - Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. - Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. - Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. - Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	8
4	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств.		

	Тема 4.1. Основы теории и методики развития физических способностей человека.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка к контрольной работе № 2 по темам «Основы теории и методики обучения двигательным действиям», «Основы теории и методики развития физических способностей человека», «Основные формы построения занятий физической культурой». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	8
5	Тема 5.1. Основные формы построения занятий физической культурой.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка к контрольной работе № 2 по темам «Основы теории и методики обучения двигательным действиям», «Основы теории и методики развития физических способностей человека», «Основные формы построения занятий физической культурой». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. –	8
		Раздел 5. Теоретико-методические основы построения занятий физической культурой.	

		Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
6 семестр			
Раздел 6. Планирование и контроль в системе физического воспитания.			
6	Тема 6.1. Планирование в системе физического воспитания.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Составление конспекта урока. 2. Подготовка к контрольной работе № 3 по темам: «Планирование в системе физического воспитания», «Контроль в системе физического воспитания», «Содержание и особенности занятий физической культурой в разные возрастные периоды» <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	5
	Тема 6.2. Контроль в системе физического воспитания.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка к проведению педагогического контроля, обработка протоколов хронометрирования и пульсометрии. 2. Подготовка к контрольной работе № 3 по темам: «Планирование в системе физического воспитания», «Контроль в системе физического воспитания», «Содержание и особенности занятий физической культурой в разные возрастные периоды» <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК,	5

		2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
7	Раздел 7. Физическая культура и спорт в разные возрастные периоды.		
	Тема 7.1. Содержание и особенности занятий физической культурой в разные возрастные периоды.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка информационных сообщений (темы 5.4.). 2. Подготовка к контрольной работе № 3 по темам: «Планирование в системе физического воспитания», «Контроль в системе физического воспитания», «Содержание и особенности занятий физической культурой в разные возрастные периоды» <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Примерная основная программа дошкольного образования: (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 № 2/15) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 21.08.2025). Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа 1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения 21.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. 2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения 21.08.2025). 3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения 21.08.2025).	8
8	Раздел 8. Основы теории спорта.		
	Тема 8.1. Сущность современного спорта, его функции, формы и тенденции развития.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка к контрольной работе №4 по темам: «Основы общей теории подготовки спортсменов», «Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки», «Макроструктура процесса спортивной подготовки», «Краткая характеристика основных видов подготовки». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической	6

		культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 3. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
9	Раздел 9. Основы общей теории подготовки спортсменов.		
	Тема 9.1. Основные положения теории спортивной подготовки.	<i>Изучение теоретического материала лекции.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Знакомство со структурой и содержанием Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. 2. Подготовка к контрольной работе №4 по темам: «Основы общей теории подготовки спортсменов», «Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки», «Макроструктура процесса спортивной подготовки», «Краткая характеристика основных видов подготовки» <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.	2
	Тема 9.2. Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки.	<i>Изучение теоретического материала лекции.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка к контрольной работе № 4 по темам: «Основы общей теории подготовки спортсменов», «Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки», «Макроструктура процесса спортивной подготовки», «Краткая характеристика основных видов подготовки». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 2. Теория и методика физической культуры:	2

		учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.	
	Тема 9.3. Макроструктура процесса спортивной подготовки.	<i>Изучение теоретического материала лекции. Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка к контрольной работе № 4 по темам: «Основы общей теории подготовки спортсменов», «Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки», «Макроструктура процесса спортивной подготовки», «Краткая характеристика основных видов подготовки». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.	2
	Тема 9.4. Краткая характеристика основных видов подготовки.	<i>Изучение теоретического материала лекции. Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка к контрольной работе № 4 по темам: «Основы общей теории подготовки спортсменов», «Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки», «Макроструктура процесса спортивной подготовки», «Краткая характеристика основных видов подготовки». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.	2

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических/лабораторных/семинарских занятий, самостоятельной работы, зачёта/экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать теоретический материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

Методические рекомендации к подготовке материала и презентации доклада

Доклад – это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать изученный материал, проиллюстрировать его примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой и познавательный интерес к научному познанию.

Объём доклада: 3-5 листов формата А 4, включая титульный лист и содержание; указание использованной литературы обязательно.

Деятельность обучающегося:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться по теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выдерживать установленный регламент: основной докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей - вступления, основной части и заключения.

Вступление способно обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации (доклада);
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование актуальности/оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должна сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических /семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 50-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 50 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки материала (презентации) информационного сообщения (доклада):

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

оценка «отлично»	Представляемая презентация полностью соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации; изложенная информация логически связана; присутствует высокое качество оформления, содержание слайдов соответствует и дополняет выступление; работа представлена в срок
оценка «хорошо»	Представляемая презентация соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации, но с некоторыми замечаниями;

	прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует хорошее качество оформления, содержание слайдов в целом соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «удовлетворительно»	Представляемая презентация в основном соответствует теме; имеются ошибки в структурировании информации; не всегда прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует удовлетворительное качество оформления, содержание слайдов иногда отклоняется и не соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «неудовлетворительно»	Представляемая презентация слабо соответствует заявленной теме; имеются явные ошибки в структурировании информации; нарушена логическая связь изложенной на слайдах информации; качество оформления низкое, содержание слайдов слабо связано с выступлением; работа представлена с опозданием

5.4. Примерная тематика информационных сообщений

1. Роль физической культуры в формировании здоровья дошкольников.
2. Особенности игровой методики обучения движениям у дошкольников.
3. Использование нестандартного оборудования на занятиях физкультурой.
4. Физическая культура для детей с ОВЗ: адаптивные подходы к занятиям.
5. Связь между физическим воспитанием и умственным развитием дошкольников.
6. Народные подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников.
7. Взаимодействие семьи и детского сада в деле физического развития детей.
8. Влияние регулярных физических нагрузок на умственную и профессиональную деятельность студентов.
9. Использование инновационных методик и технологий в физическом воспитании студентов.
10. Роль самостоятельных занятий физкультурой в системе воспитания студенческой молодёжи.
11. Физическая культура как средство профилактики стресса и укрепления психического здоровья студентов.
12. Взаимосвязь спорта, физической культуры и формирования лидерских качеств у студентов.
13. Значение физической культуры в поддержании здоровья взрослого населения
14. Использование современных фитнес-технологий и онлайн-платформ в физической культуре взрослых
15. Мотивация и факторы, влияющие на приобщение взрослых к регулярным занятиям физической культурой

16. Вопросы безопасности и контроля нагрузки при физкультурных занятиях у взрослых
17. Значение физической культуры для сохранения здоровья и продления активного долголетия в пожилом и старческом возрасте.
18. Виды физических упражнений, рекомендуемые пожилым людям: оздоровительная ходьба, дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и равновесие.
19. Особенности дозирования физических нагрузок и контроля самочувствия у людей пожилого возраста.
20. Роль физических упражнений в профилактике и реабилитации возраст-ассоциированных заболеваний (сердечно-сосудистые, опорно-двигательного аппарата и др.).
21. Организационные и методические требования к безопасности занятий физической культурой в пожилом возрасте.
22. Социально-психологические аспекты физической культуры пожилых: укрепление общения, борьба с одиночеством и депрессией.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
(соответствует таблице раздела 1)	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт/экзамен), оценивающих знания

3 курс, 5 семестр (зачёт)

1. Определение физической культуры и смежных терминов: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие и физическая подготовка.
2. Основные функции физической культуры: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная, профессионально-прикладная.
3. Целенаправленность и основные задачи физического воспитания.
4. Система физического воспитания: мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы.
5. Понятие о принципах физического воспитания. Принципы физического воспитания и их иерархия.
6. Физические упражнения как основное средство физической культуры. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений.
7. Содержание и форма физического упражнения.
8. Эффекты физических упражнений. Роль и типы интервалов отдыха.
9. Классификация физических упражнений.
10. Техника физических упражнений: основные составляющие техники и фазы.
11. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.
12. Общепедагогические и другие средства физического воспитания.
13. Понятие метод, методический приём, методика.
14. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
15. Методы, направленные на приобретение знаний.
16. Методы обучения двигательным действиям.
17. Методы развития физических качеств.
18. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования.
19. Ошибки в технике двигательного действия: определение понятия, причины, виды. Предупреждение и профилактика ошибок.
20. Закономерности переноса двигательных умений и навыков.

21. Этап начального разучивания двигательного действия: цель и решаемые задачи, типичные средства и методы, регламентация режима выполнения упражнений, предупреждение и исправление ошибок, контроль.

22. Этап углубленного разучивания двигательного действия: цель и решаемые задачи, типичные средства и методы, регламентация режима выполнения упражнений, предупреждение и исправление ошибок, контроль.

23. Этап результирующей обработки двигательного действия: цель и решаемые задачи, типичные средства и методы, регламентация режима выполнения упражнений, предупреждение и исправление ошибок, контроль.

24. Скоростные способности: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития скоростных способностей.

25. Силовые способности: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития силовых способностей.

26. Гибкость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития гибкости.

27. Выносливость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития выносливости.

28. Ловкость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития ловкости.

29. Урочные формы построения занятий: задачи, структура, основное содержание.

30. Внеурочные формы построения занятий: задачи, структура, основное содержание.

3 курс, шестой семестр (экзамен)

1. Основные виды планирования в системе физического воспитания. Предпосылки к планированию. Масштабы и предметные аспекты планирования.

2. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

3. Основные документы планирования системы дошкольного, школьного и вузовского физического воспитания.

4. Общие черты контроля в процессе физического воспитания. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля.

5. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста: содержание, формы, отличительные особенности методики.

6. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста: содержание, формы, отличительные особенности методики.

7. Физическая культура в системе воспитания студенческой молодёжи: содержание, формы, отличительные особенности методики.

8. Физическая культура взрослого населения: содержание, формы, отличительные особенности методики.

9. Физическая культура в пожилом и старческом возрасте: содержание, формы, отличительные особенности методики.

10. Спорт как общественное явление. Социальные функции спорта в обществе. Многообразие видов спорта. Спортивный результат как главный атрибут спорта.

11. Цель и задачи спортивной подготовки. Специальные и общедидактические принципы спортивной подготовки.

12. Спортивная форма и её отличительные особенности. Закономерности развития спортивной формы как основа периодизации тренировки.

13. Тренировочное занятие как основная форма спортивной подготовки. Общая структура тренировочного занятия.

14. Типы и организация тренировочных занятий. Направленность тренировочных занятий.

15. Микроциклы и построение их программ.

16. Типы микроциклов и особенности их построения.

17. Мезоциклы и построение их программ.

18. Типы мезоциклов и особенности их построения.

19. Периодизация годичной подготовки спортсменов. Модели периодизации.

Структура и содержание периодов годичного цикла подготовки.

20. Физическая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы.

21. Техническая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы.

22. Тактическая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы.

23. Интегральная подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы.

24. Теоретическая подготовка: цель, задачи, содержание, средства и методы.

25. Скоростные способности: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития скоростных способностей.

26. Силовые способности: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития силовых способностей.

27. Гибкость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития гибкости.

28. Выносливость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития выносливости.

29. Ловкость: определение, виды, факторы развития, средства, методы, отличительные черты методики тренировки. Контроль развития ловкости.

30. Этапы обучения двигательным действиям: цель и решаемые задачи, типичные средства и методы, регламентация режима выполнения упражнений, предупреждение и исправление ошибок, контроль.

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт/экзамен), оценивающих знания и умения

3 курс, 5 семестр (зачёт)

1. Укажите, к какой из сфер научного знания относится общая теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной.

2. Перечислите, с какими отраслями науки наиболее связана ТФК.

3. Физическое развитие характеризуется изменением нескольких показателей. Назовите их.

4. Перечислите общекультурные функции физической культуры.

5. Нарисуйте структурную схему компонентов физической культуры.

6. Заполните таблицу «Основы системы физического воспитания»:

Основы системы физического воспитания	Краткая характеристика
1. Мировоззренческие основы	

2. Теоретико - методические основы	
3. Программно-нормативные основы	
4. Организационные основы	

7. В физическом воспитании решается комплекс задач. Впишите их в таблицу.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1. 2. 3.	1. 2.	1. 2. 3.

8. Назовите задачи, средства и методы умственного воспитания в процессе физического воспитания.

9. Назовите задачи, средства и методы нравственного воспитания в процессе физического воспитания.

10. Назовите задачи, средства и методы патриотического воспитания в процессе физического воспитания.

11. Назовите задачи, средства и методы эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

12. Составьте схему «Классификация средств физического воспитания».

13. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений»

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние на личность физических упражнений

14. В конкретном двигательном действии выделите составляющие техники движения:

Двигательные действия	Основа техники	Главное звено	Детали техники
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			

15. В конкретном двигательном действии выделите составляющие техники движения:

Двигательные действия	Основа техники	Главное звено	Детали техники
Кувырок вперёд в группировке			

16. В конкретном двигательном действии выделите составляющие техники движения:

Двигательные действия	Основа техники	Главное звено	Детали техники
Прямая верхняя подача в волейболе			

17. Перечислите в таблице виды упражнений, которые представляют данную классификацию.

Классификации физических упражнений	Виды упражнений
1. По признаку исторически сложившихся систем	

18. Перечислите в таблице виды упражнений, которые представляют данную классификацию.

Классификации физических упражнений	Виды упражнений
1. По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	

19. Перечислите в таблице виды упражнений, которые представляют данную классификацию.

Классификации физических упражнений	Виды упражнений
1. По признаку структуры движений	

20. Перечислите в таблице виды упражнений, которые представляют данную классификацию.

Классификации физических упражнений	Виды упражнений
1. По признаку спортивной специализации	

21. Перечислите внешние параметры нагрузки.

22. Перечислите внутренние параметры нагрузки.

23. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха»

Типы интервалов отдыха	Характеристика интервалов
В ходе занятия	
1. Ординарный интервал	
2. Напряжённый интервал	
3. «Минимакс»-интервал	

24. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха»

Типы интервалов отдыха	Характеристика интервалов
Между занятиями	
1. Ординарный интервал	
2. Жёсткий интервал	
3. Суперкомпенсаторный интервал	

25. Нарисуйте систематизированную схему методов строго регламентированного упражнения.

26. Дайте характеристику методическим особенностям применения игрового метода.

27. Дайте характеристику методическим особенностям применения соревновательного метода.

28. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности»:

Методы обеспечения наглядности	Перечень методов
1. Методы непосредственной наглядности	
2. Методы опосредованной наглядности	

29. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности»:

Методы обеспечения наглядности	Перечень методов
1. Методы направленного прочувствования двигательного действия	

30. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности»:

Методы обеспечения наглядности	Перечень методов
1. Методы срочной информации	

1. Сформулируйте 3 образовательные задачи для урока физической культуры в младшем школьном возрасте.
2. Сформулируйте 3 образовательные задачи для урока физической культуры в среднем школьном возрасте.
3. Сформулируйте 3 образовательные задачи для урока физической культуры в старшем школьном возрасте.
4. Сформулируйте 3 оздоровительные задачи для урока физической культуры в младшем школьном возрасте.
5. Сформулируйте 3 оздоровительные задачи для урока физической культуры в среднем школьном возрасте.
6. Сформулируйте 3 оздоровительные задачи для урока физической культуры в старшем школьном возрасте.
7. Сформулируйте 3 воспитательные задачи для урока физической культуры в младшем школьном возрасте.
8. Сформулируйте 3 воспитательные задачи для урока физической культуры в среднем школьном возрасте.
9. Сформулируйте 3 воспитательные задачи для урока физической культуры в старшем школьном возрасте.
10. В физическом воспитании решается комплекс задач. Сформулируйте их и впишите в таблицу.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.		3.

11. Сформулируйте задачи занятия физическими упражнениями (урока, тренировки или др. занятия – по выбору) для младшего школьного возраста:

Образовательные задачи _____

Воспитательные задачи _____

Оздоровительные задачи _____

12. Сформулируйте задачи занятия физическими упражнениями (урока, тренировки или др. занятия – по выбору) для среднего школьного возраста:

Образовательные задачи _____

Воспитательные задачи _____

Оздоровительные задачи _____

13. Сформулируйте задачи занятия физическими упражнениями (урока, тренировки или др. занятия – по выбору) для старшего школьного возраста:

Образовательные задачи _____

Воспитательные задачи _____

Оздоровительные задачи _____

14. Заполните таблицу «Вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания»:

Естественные силы природы	Гигиенические факторы
1. Самостоятельные факторы оздоровления (примеры)	1. Вне процесса физического воспитания (примеры)
2. Факторы, усиливающие воздействие	2. Факторы, включаемые в процесс

физ.упражнений (примеры)	физического воспитания (примеры)

15. Заполните таблицу «Показатели объёма и интенсивности нагрузки»

Показатели объёма нагрузки	Показатели интенсивности нагрузки
Внешняя сторона нагрузки	
1	
2	
3	
4	
Внутренняя сторона нагрузки	
1	
2	

16. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям»:

Методы обучения двигательным действиям	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		

17. Приведите примеры применения на практике методов направленного прочувствования двигательного действия для обеспечения наглядности при обучении двигательным действиям.

18. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		

19. Заполните таблицу «Методы воспитания силовых способностей и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

20. Заполните таблицу «Методы воспитания гибкости и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

21. Заполните таблицу «Методы воспитания выносливости и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		

2.		
3.		
4.		
5.		

22. Заполните таблицу «Методы воспитания ловкости и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

23. Заполните таблицу: «Принцип циклического построения занятий»:

Название цикла	Продолжительность	Структура	Варианты циклов в практике физ. воспитания
Малые циклы (микроциклы)			

24. Заполните таблицу: «Принцип циклического построения занятий»:

Название цикла	Продолжительность	Структура	Варианты циклов в практике физ. воспитания
Средние циклы (мезоциклы)			

25. Заполните таблицу: «Принцип циклического построения занятий»:

Название циклов	Продолжительность	Структура	Варианты циклов в практике физ. воспитания
Большие циклы (макроциклы)			

26. Перечислите основные группы средств для развития скоростных способностей, приведите примеры конкретных упражнений для каждой группы.

27. Перечислите основные группы средств для развития силовых способностей, приведите примеры конкретных упражнений для каждой группы.

28. Перечислите основные группы средств для развития выносливости, приведите примеры конкретных упражнений для каждой группы.

29. Перечислите основные группы средств для развития ловкости, приведите примеры конкретных упражнений для каждой группы.

30. Перечислите основные группы средств для развития гибкости, приведите примеры конкретных упражнений для каждой группы.

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

3 курс, 5 семестр (зачёт)

1. Составьте список средств (конкретных мероприятий) для реализации задач нравственного воспитания в рамках занятий физической культурой.

2. Составьте список средств (конкретных мероприятий) для реализации задач патриотического воспитания в рамках занятий физической культурой.

3. Составьте список средств (конкретных мероприятий) для реализации задач эстетического воспитания в рамках занятий физической культурой.
4. Составьте список средств (конкретных мероприятий) для реализации задач умственного воспитания в рамках занятий физической культурой.
5. Подобрать средства (не менее 5) для развития скоростных способностей повторным методом, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
6. Подобрать средства (не менее 5) для развития скоростных способностей игровым методом, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
7. Подобрать средства (не менее 5) для развития скоростных способностей соревновательным методом, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
8. Подобрать средства (не менее 5) для развития силовых способностей методом динамических усилий, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
9. Подобрать средства (не менее 5) для развития силовых способностей методом статических усилий, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
10. Подобрать средства (не менее 5) для развития выносливости игровым методом, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
11. Подобрать средства (не менее 5) для развития выносливости интервальным методом, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
12. Подобрать средства (не менее 5) для развития выносливости равномерным методом, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
13. Подобрать средства (не менее 5) для развития ловкости игровым методом, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
14. Подобрать средства (не менее 5) для развития ловкости методом строго регламентированного упражнения, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
15. Подобрать средства (не менее 5) для развития ловкости методом вариативного упражнения, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
16. Подобрать средства (не менее 5) для развития гибкости в тазобедренных суставах, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
17. Подобрать средства (не менее 5) для развития гибкости позвоночника, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
18. Подобрать средства (не менее 5) для развития гибкости в плечевых суставах, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
19. Подобрать средства для развития активной и пассивной гибкости (не менее 3-х на каждый вид), указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
20. Подберите тесты для оценки скоростных способностей (не менее 5-ти). Опишите методику проведения 3-х тестов.
21. Подберите тесты для оценки силовых способностей (не менее 5-ти). Опишите методику проведения 3-х тестов.
22. Подберите тесты для оценки выносливости (не менее 5-ти). Опишите методику проведения 3-х тестов.

23. Подберите тесты для оценки ловкости (не менее 5-ти). Опишите методику проведения 3-х тестов.
24. Подберите тесты для оценки гибкости (не менее 5-ти). Опишите методику проведения 3-х тестов.
25. Приведите примеры применения методов обеспечения наглядности при обучении на уроках физической культуры двигательным действиям из раздела «спортивные игры».
26. Приведите примеры применения методов обеспечения наглядности при обучении на уроках физической культуры двигательным действиям из раздела «лёгкая атлетика».
27. Приведите примеры применения методов обеспечения наглядности при обучении на уроках физической культуры двигательным действиям из раздела «гимнастика».
28. Перечислите способы исправления ошибок при обучении технике двигательных действий. Опишите методику исправления ошибок на конкретном приёме из разделов школьной программы.
29. Представить в табличной форме сравнительный анализ целевых установок и задач этапов обучения двигательным действиям.
30. Представить в табличной форме сравнительный анализ отличительных признаков двигательного умения, двигательного навыка и умения высшего порядка.

3 курс, шестой семестр (экзамен)

1. Сформулировать задачи для конкретного урока физической культуры в младшем школьном возрасте.
2. Сформулировать задачи для конкретного урока физической культуры в среднем школьном возрасте.
3. Сформулировать задачи для конкретного урока физической культуры в старшем школьном возрасте.
4. Подобрать средства (не менее 5) для развития скоростных способностей детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
5. Подобрать средства (не менее 5) для развития скоростных способностей детей среднего и старшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
6. Подобрать средства (не менее 5) для развития ловкости детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
7. Подобрать средства (не менее 5) для развития ловкости детей среднего и старшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
8. Подобрать средства (не менее 5) для развития силы мышц туловища детей младшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
9. Подобрать средства (не менее 5) для развития силы мышц туловища детей среднего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
10. Подобрать средства (не менее 5) для развития силы мышц туловища детей старшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.

11. Подобрать средства (не менее 5) для развития силы мышц ног детей младшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
12. Подобрать средства (не менее 5) для развития силы мышц ног детей среднего и старшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
13. Подобрать средства (не менее 5) для развития силы мышц рук детей младшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
14. Подобрать средства (не менее 5) для развития силы мышц рук детей среднего и старшего школьного возраста, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
15. Описать технологию составления поурочного плана графика.
16. Составить перечень и раскрыть содержание тестов для оценки общей физической подготовленности (на примере избранного вида спорта).
17. Составить перечень и раскрыть содержание тестов для оценки специальной физической подготовленности (на примере избранного вида спорта).
18. Составить перечень и раскрыть содержание тестов для оценки технической подготовленности (на примере избранного вида спорта).
19. Составить перечень и раскрыть содержание тестов и показателей для оценки тактической подготовленности (на примере избранного вида спорта).
20. Определить порядок решения задач в разминке (представить не менее 3-х вариантов последовательности).
21. Подобрать средства для решения задач общей части разминки.
22. Подобрать средства для решения задач специальной части разминки.
23. Привести примеры последовательного и параллельного решения задач в основной части тренировочного занятия.
24. Описать технологию проведения хронометрирования занятия. Дать характеристику основных показателей и способов их вычисления.
25. Описать технологию проведения пульсометрии занятия.
26. Описать технологию проведения полного педагогического наблюдения.
27. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного и младшего возраста определить частные задачи, состав средств и методов при обучении детей подготовительной к школе группы двигательным действиям (на примере одного упражнения из базовых видов спорта).
28. В соответствии с программой физического воспитания детей среднего школьного возраста определить частные задачи, состав средств и методов при обучении двигательным действиям (на примере одного упражнения из базовых видов спорта).
29. В соответствии с программой физического воспитания детей старшего школьного возраста определить частные задачи, состав средств и методов при обучении двигательным действиям (на примере одного упражнения из базовых видов спорта).
30. Разработать рекомендации по составлению режима двигательной активности для взрослых людей.
31. Разработать рекомендации по составлению режима двигательной активности для пожилых людей.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного /экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
5 семестр, зачёт					
1.	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	ОК 01., ОК 02., ОК 05., ОК 09.	1-5	1-11, 13	
2.	Раздел 2. Средства и методы физического воспитания.	ПК 2.1	6-17	8-12, 17-30	1-19
3.	Раздел 3. Теоретико-практические основы обучения двигательным действиям.	ПК 3.1., ПК 3.3.	16, 18-23	14-16, 28-30	25-30
4.	Раздел 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств.	ПК 3.1., ПК 3.3.	18, 23-28	23, 24, 26, 27	5-24
5.	Раздел 5. Теоретико-методические основы построения занятий физической	ПК 3.1., ПК 3.3.	29, 30	7-11, 23, 24	5-30

	культурой.				
6 семестр, экзамен					
6.	Раздел 6. Планирование и контроль в системе физического воспитания.	ОК 05., ПК 2.1., ПК 3.1., ПК 3.3., ПК 3.4.	1-4	1-13	1-15, 20-29
7.	Раздел 7. Физическая культура и спорт в разные возрастные периоды.	ПК 2.1.	5-9	11-14	1-14, 27-31
8.	Раздел 8. Основы теории спорта.	ОК 01	10-11	23-25	
9.	Раздел 9. Основы спортивной подготовки.	ПК 2.1., ПК 3.1.	12-30	15-30	16-23

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики,

	которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

3. Маслова, И.Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок: учебное пособие / И.Н. Маслова, М.А. Ефремов. – Воронеж: ВГАС, 2019. – 129 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Примерная основная программа дошкольного образования: (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 № 2/15) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 21.08.2025).

5. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 21.08.2025).

7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 22.01.2024) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 21.08.2025).

8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 18.06.2025) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 21.08.2025).

9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 12 февраля 2025 г. № 93) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 21.08.2025).

10. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. – URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 21.08.2025).

2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения: 21.08.2025).

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 21.08.2025).

4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения: 21.08.2025).

5. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание // ГЦОЛИФК Российский университет спорта: сайт. – URL: https://gtsolifk.ru/nauka/gurnali/sportivno-pedagogicheskoe-obrazovanie-setevoe-izdanie/vipuski_04391 (дата обращения 21.08.2025).

6. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/journal/261/view#archie> (дата обращения: 21.08.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно.
2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

4. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения 21.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 21.08.2025).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 21.08.2025).
3. Физкультура и спорт: сайт. – URL: <https://fis1922.ru/> (дата обращения 21.08.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория для лекций, семинарских и методических занятий № 402 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Столы ученические – 10 шт.; Стулья ученические – 30шт.; Посадочных мест – 30; Стол компьютерный - 1 шт.; Стол для преподавателя – 1 шт.; Стул для преподавателя – 1 шт.; Доска информационная пластиковая - 123x153см - 1 шт.; Экран для видеопроектора 243x151см - 1 шт.; Переносной мультимедиа проектор Acer X118H – 1шт.; Переносной ноутбук Acer Aspire 3 (N19C1) -1 шт.; Мышь компьютерная – 1шт; Телевизор – DAEWOO – 1 шт.; Колонки компьютерные Genius – 1шт.; Трибуна для докладчика – 1шт. Лицензия № 42024904 от 09.04.2007 Windows XP "Центр регионального планирования, АНО" Лицензия № 43246213 от 21.12.2007 OfficeEnterprise 2007 "Биг Компьютерс"
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и
-------	---	---	--------------------------------	--

				дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
5 семестр				
1	Понятийный аппарат теории и методики физической культуры.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
2-3	Понятийный аппарат теории и методики физической культуры.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	нет
4	Система физического воспитания.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
5-6	Система физического воспитания.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	нет
7	Средства физического воспитания.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
8	Средства физического воспитания.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	да
9	Методы физического воспитания.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
10	Методы физического воспитания.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном,	Семинарское занятие, 2 часа	да

		ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)		
11	Методы физического воспитания. Контрольная работа № 1 по темам: «Понятийный аппарат теории и методики физической культуры», «Система физического воспитания», «Средства физической культуры», «Методы физической культуры».	Контрольная работа №1 (в распеч. виде для кажд. обучающегося)	Семинарское занятие, 2 часа	да
12-15	Методы физического воспитания	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) Протоколы наблюдений	Семинарское занятие, 8 часов	да
16	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
17-21	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) Протоколы наблюдений	Семинарское занятие, 10 часов	да
22-26	Основы теории и методики развития физических способностей человека.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 10 часов	да
27-36	Основы теории и методики развития физических способностей человека.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) Протоколы наблюдений	Семинарское занятие, 20 часов	да
37-40	Основные формы построения занятий физической культурой. Контрольная работа № 2 по темам: «Основы теории и методики обучения двигательным действиям»,	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов). Контрольная работа №2 (в распеч. виде	Семинарское занятие, 8 часов	да

	«Основы теории и методики развития физических способностей человека», «Основные формы построения занятий физической культурой»	для кажд. обучающегося)		
6 семестр				
41	Планирование в системе физического воспитания.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
42-44	Планирование в системе физического воспитания.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 6 часов	нет
45	Контроль в системе физического воспитания.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
46-51	Контроль в системе физического воспитания.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) Протоколы наблюдений	Семинарское занятие, 16 часов	нет
52-53	Содержание и особенности занятий физической культурой в разные возрастные периоды.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 4 часа	да
54-58	Содержание и особенности занятий физической культурой в разные возрастные периоды. Контрольная работа № 3 по темам: «Планирование в системе физического воспитания», «Контроль в системе физического воспитания», «Содержание и особенности занятий физической культурой в разные возрастные периоды»	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) Контрольная работа №3 (в распеч. виде для кажд. обучающегося)	Семинарское занятие, 10 часов	да
59	Сущность современного	специально оборудованная	Лекция, 2 часа	да

	спорта, его функции, формы и тенденции развития.	лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком		
60	Сущность современного спорта, его функции, формы и тенденции развития.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	нет
61	Содержание и построение многолетней спортивной подготовки.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
62-63	Содержание и построение многолетней спортивной подготовки.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	да
64-65	Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 4 часа	да
66-71	Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 12 часов	нет
72	Макроструктура процесса спортивной подготовки.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
73	Макроструктура процесса спортивной подготовки.	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	да
74	Краткая характеристика основных видов подготовки.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
75-76	Краткая характеристика основных видов подготовки. Контрольная работа № 4 по темам:	Аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для	Семинарское занятие, 4 часа	да

	«Основы общей теории подготовки спортсменов», «Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки», «Макроструктура процесса спортивной подготовки», «Краткая характеристика основных видов подготовки»	демонстрации учебных материалов) Контрольная работа №4 (в распеч. виде для кажд. обучающегося)		
--	---	---	--	--

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

**Контрольные работы
3 курс, 5 семестр**

**Контрольная работа № 1
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»
по темам: «Понятийный аппарат теории и методики физической культуры»,
«Система физического воспитания», «Средства физической культуры», «Методы физической культуры»**

1 вариант

1. Физическая культура это:

- А) исторически сложившаяся деятельность людей, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения
- Б) явление общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни
- В) организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе

2. Спорт в узком понимании можно определить как:

- А) активная двигательная деятельность спортсменов
- Б) собственно соревновательная деятельность
- В) наивысшая готовность к выступлениям, достижение высоких результатов
- Г) максимальное оздоровление и совершенствование человека в сфере спорта

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:

- А) физическим образованием
- Б) физическим воспитанием
- В) физическим развитием
- Г) физической культурой
- Д) физическим умением

4. Какое из определений понятия «спорт» является верным:

- А) спорт – это часть физической культуры общества
- Б) спорт – это обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
- В) спорт – это соревновательная деятельность индивида, выраженная в его стремлении превзойти всех

Г) спорт – это упорядоченная организация деятельности по обеспечению конкретных результатов и совершенствованию человеческих возможностей

5. Под физическим развитием понимается

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

Б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

6. Термин «рекреация» означает:

А) постепенное приспособление организма к нагрузкам

Б) состояние расслабленности, возникающие у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения

В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований

Г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе

Д) постепенное приспособление организма, состояние расслабленности

7. Основным специфическим средством физического воспитания является:

А) физические упражнения

Б) оздоровительные силы природы

В) гигиенические факторы

Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

8. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

А) физическим совершенством

Б) спортивной тренировкой

В) физической подготовкой

Г) нагрузкой

9. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

А) тренировка

Б) методика

В) система знаний

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

А) физическими упражнениями

Б) подвижными играми

В) двигательными умениями

Г) физической культурой

11. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- А) их формой
- Б) их содержанием
- В) темпом движения
- Г) длительностью их выполнения.

12. Вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, используемый для лечения травм и их последствий называется

- А) двигательная реабилитация
- Б) физическая культура личности
- В) физическая подготовка
- Г) физическая рекреация

13. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- А) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
- Б) методы срочной информации
- В) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля
- Г) методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы

14. Сущность методов строгого регламентирования упражнения заключается в том, что:

- А) каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей
- Б) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- В) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания
- Г) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями

15. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А) принцип сознательности и активности
- Б) принцип доступности и индивидуализации
- В) принцип научности
- Г) принцип связи теории с практикой
- Д) принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации

16. Метод, организационно–методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется:

- А) круговым;
- Б) игровым;
- В) соревновательным;
- Г) повторным.

17. К пространственным характеристикам движений относятся:

- А) длительность движений и темп
- Б) скорость и ускорение
- В) положение тела и его частей, направление, амплитуда и траектория
- Г) частота движений, соотношение фаз движений во времени и пространстве, инерционные силы

18. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периода онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- А) принцип научности
- Б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания
- В) принцип систематичности и последовательности
- Г) принцип всестороннего развития личности
- Д) принцип непрерывности

19. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигаются прочные овладения знаниями, умения и навыки, называются:

- А) методами обучения
- Б) двигательными действиями
- В) методиками обучения
- Г) обучением

20. Прочитайте текст и впишите правильный ответ.

По формулировкам, представленным ниже (1-3), определите определения каких понятий даны.

1) - это часть общей культуры общества и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития

2) - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (развитие) физических качеств

3) - это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и морфофункциональных способностей организма

Запишите ответы в таблицу в соответствующие строки.

№	Понятие
1	
2	
3	

21. Заполните таблицу «Основы системы физического воспитания»:

Основы системы физического воспитания	Краткая характеристика
1. Мировоззренческие основы	
2. Теоретико - методические основы	
3. Программно-нормативные основы	
4. Организационные основы	

22. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений»

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние на личность физических упражнений

23. В конкретном двигательном действии выделите составляющие техники движения:

Двигательные действия	Основа техники	Главное звено	Детали техники
Прямая верхняя подача в волейболе			

24. Перечислите в таблице виды упражнений, которые представляют данную классификацию.

Классификации физических упражнений	Виды упражнений
1. По признаку исторически сложившихся систем	

25. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности»:

Методы обеспечения наглядности	Перечень методов
1. Методы непосредственной наглядности	
2. Методы опосредованной наглядности	

2 вариант

1. Физическое воспитание это:

А) часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья

Б) двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность

В) процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений

2. Спорт (в широком понимании) - это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности

В) специализируемый педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях

Г) педагогический процесс, направленный на морфологическое функциональное совершенствование организма человека

Д) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

3. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- А) спорт
- Б) система физического воспитания
- В) физическая культура

4. К средствам физического воспитания относятся (несколько ответов):

- А) гигиенические факторы
- Б) подвижные игры
- В) естественные силы природы
- Г) физические упражнения

5. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения, - это.....

- А) движение
- Б) траектория
- В) гимнастика
- Г) спорт
- Д) упражнение

6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков
- Д) специальной физической подготовкой

7. Физические упражнения это:

- А) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
- Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- Г) виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.

8. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- А) принцип научности
- Б) принцип доступности и индивидуализации
- В) принцип непрерывности
- Г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- Д) принцип всестороннего развития личности

9. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
- Б) частоту движения в единицу времени

- В) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
- Г) точность двигательного действия и его и его конечный результат

10. Под методами физического воспитания понимаются:

- А) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями
- Б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения
- В) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия
- Г) способы применения физических упражнений

11. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- А) физической подготовленности человека к жизни;
- Б) развитие резервных возможностей организма человека
- В) сохранение и восстановление здоровья
- Г) подготовку к профессиональной деятельности

12. В теории и методике физической культуры методы строгого регламентированного упражнения по их основной направленности подразделяются на:

- А) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- Б) методы общей и специальной физической подготовки
- В) игровой и соревновательный методы
- Г) специфические и общепедагогические методы
- Д) метод переменного-непрерывного упражнения

13. Классификация физических упражнений по биомеханической структуре движений подразделяет их:

- А) на динамические, статические и комбинированные (статодинамические) упражнения
- Б) скоростные, силовые и скоростно-силовые упражнения прямолинейные, вращательные и маховые
- В) циклические, ациклические и смешанные упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа

14. Какие группы методов обучения двигательным действиям используются на уроках физической культуры:

- а) экспертные, аппаратные, тестовые
- б) экспертные, наглядные, практические
- в) наглядные, словесные, практические

15. Выберите общие принципы системы физического воспитания среди нижеприведенных:

- А) принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности
- Б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- В) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий
- Г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

16. Вид физической культуры, включающий в себя использование физических упражнений, а так же видов спорта в упрощенных формах, используемый для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечение, переключение с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется

- А) физическая культура
- Б) физическое воспитание
- В) физическая подготовка
- Г) физическая рекреация

17. Построение учебно–воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления, последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим, является отражением принципа:

- А) доступности и индивидуализации
- Б) систематичности
- В) непрерывности
- Г) наглядности

18. Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется:

- А) круговым
- Б) игровым
- В) соревновательным
- Г) повторным

19. Натуральный показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок являются воплощением педагогического принципа:

- А) доступности и индивидуализации
- Б) систематичности
- В) непрерывности
- Г) наглядности

20. Прочитайте текст и установите соответствие.

По физиологическим признакам все средства физической культуры делятся на три группы. К каждой группе средств в левом столбце (1-3) выберите все входящие в эти группы средства из правого столбца (А-З).

Группа средств	Средства физической культуры
1) гигиенические факторы	А) солнце Б) питание
2) физические упражнения	В) вода Г) сон
3) оздоровительные силы природы	Д) нестандартные физические упражнения Е) личная гигиена Ж) стандартные физические упражнения З) режим труда

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3

21. В физическом воспитании решается комплекс задач. Впишите их в таблицу.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1. 2. 3.	1. 2.	1. 2. 3.

22. В конкретном двигательном действии выделите составляющие техники движения:

Двигательные действия	Основа техники	Главное звено	Детали техники
Кувырок вперёд в группировке			

23. Перечислите в таблице виды упражнений, которые представляют данную классификацию.

Классификации физических упражнений	Виды упражнений
1. По признаку структуры движений	

24. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности»:

Методы обеспечения наглядности	Перечень методов
1. Методы направленного прочувствования двигательного действия	

24. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности»:

Методы обеспечения наглядности	Перечень методов
1. Методы непосредственной наглядности	
2. Методы опосредованной наглядности	

Контрольная работа № 2

По дисциплине «Теория и методика физической культуры»

По темам: «Основы теории и методики обучения двигательным действиям»,
«Основы теории и методики развития физических способностей человека»,
«Основные формы построения занятий физической культурой»

Вариант 1

1. Под техникой физических упражнений понимают:

- А) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
Б) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

- В) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержание данного упражнения
- Г) видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

2. Двигательное умение это:

- А) способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях
- Б) степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения
- В) умение выполнять сложные координационные движения профессионального уровня

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

- А) двигательным умением
- Б) техническим мастерством
- В) двигательной одаренностью
- Г) двигательным навыком

4. Из нижеперечисленных пунктов (1-6) укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- 1) нестабильность,
- 2) слитность,
- 3) неустойчивость,
- 4) автоматизированность,
- 5) излишние мышечные затраты,
- 6) экономичность
- А) 2,4
- Б) 1,3,5
- В) 1,2, 3,4,5,6
- Г) 1,2,6
- Д) 1,2,3,4

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

Вставьте правильный ответ:

- А) три этапа
- Б) четыре этапа
- В) два этапа
- Г) пять этапов

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

- А) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению)
- Б) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия
- В) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направлении движения)

- Г) высокая степень координации и автоматизации движения
 - непосредственное разучивание техники двигательного действия в целом

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

- А) в подготовительной части занятия
 Б) в начале основной части занятия
 В) в середине основной части занятия
 Г) в конце основной части занятия

8. В начале основной части урока физической культуры:

- А) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 Б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы
 В) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости
 Г) выполняются упражнения, требующие проявления силы

9. Каким методом обучения учитель физической культуры преимущественно пользуется на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- А) метод стандартно-интервального упражнения
 Б) метод сопряженного воздействия
 В) расчлененно-конструктивным методом
 Г) методом целостно-конструктивного упражнения
 Д) на этапе совершенствовании двигательного действия

10. Прочитайте задание и выберите правильный ответ

Что из нижеперечисленного является причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения:

- 1) недостаточная общая физическая подготовленность ученика (занимающегося)
 - 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) нарушения требований к организации занятий (урока) ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся
- А) 1,3,5
 Б) 2, 4
 В) 1,2
 Г) 1,2,3,4,5
 Д) 1,2,3,4

11. Быстрота - это:

- А) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
 Б) способность человека быстро набирать скорость
 В) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

12. Относительная сила - это:

- А) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
 Б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
 В) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
 Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения

13. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- А) аэробной выносливостью;
- Б) анаэробной выносливостью;
- В) анаэробно-аэробной выносливостью;
- Г) специальной выносливостью.
- Д) физической подготовленностью

14. Метод, при применении которого происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения (интенсивности нагрузки) называется:

- А) интервальным
- Б) переменным
- В) повторным
- Г) равномерным

15. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А) функциональной устойчивостью
- Б) биохимической экономизацией
- В) тренированностью
- Г) выносливостью

16. Упражнения, требующие проявления скоростных качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- А) в водной части урока
- Б) в подготовительной части урока
- В) в начале основной части урока
- Г) в середине или конце основной части урока
- Д) в заключительной части урока

17. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по латентному периоду реакции?

- А) скорость одного движения
- Б) частота движения
- В) быстрота двигательной реакции
- Г) ускорение
- Д) Темп движений

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

- А) выносливость
- Б) сила;
- В) быстрота;
- Г) координационные способности.
- Д) мышечная напряженность

19. Можно ли развивать координацию движения на фоне утомления? Выберите правильный ответ:

- А) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений

- Б) нельзя, так при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений
 В) можно, так как утомление снимает координацию напряженность
 Г) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем

20. Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется:

- А) интервальным
 Б) переменным
 В) повторным
 Г) равномерным

21. Прочитайте текст и установите соответствие.

Для каждого физического качества в левом столбце (1-4) подберите метод тренировки этого качества в правом столбце (А-Г).

Физическое качество	Метод развития физического качества
1) выносливость	А) статических растягиваний Б) повторный В) интервальный Г) плиометрических упражнений Д) вариативного упражнения
2) сила	
3) ловкость	
4) быстрота	
5) гибкость	

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

22. Прочитайте текст и установите соответствие.

К каждому физическому качеству в левом столбце (1-5) подберите все подходящие для оценки этого качества тесты в правом столбце (А-З).

Физические качества	Тесты для оценки физических качеств
1) выносливость	А) челночный бег 3х10 м Б) тест Купера В) пронос-выкрут гимнастической палки Г) прыжок вверх с места Д) бег 1000м Е) шпагат Ж) подтягивание на перекладине З) бег 30 м
2) сила	
3) быстрота	
4) ловкость	
5) гибкость	

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5

23. Прочитайте вопрос и впишите правильный ответ.

Впишите определение понятия (1) и термины, определения которых даны (2, 3).

- 1) Двигательное умение (ДУ) – это _____
 2) - это такая степень владения действием, при котором управление движением происходит автоматизировано, без сознательного контроля технической составляющей действия
 3) - это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи

24. Заполните таблицу «Методы воспитания силовых способностей и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

25. Заполните таблицу «Методы воспитания гибкости и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Вариант 2

1. Физические качества - это;

- А) уровень физических возможностей человека
- Б) врожденные морфофункциональные свойства организма
- В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- Г) комплекс способностей занимающихся спортом

2. Основными отличительными признаками двигательного навыка является:

- А) нестабильность в выполнении двигательного действия
- Б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- В) автоматизированность управления двигательными действиями
- Г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещения мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)

3. Умение высшего порядка это:

- А) умение выполнять сложные координационные движения профессионального уровня
- Б) умение красиво выступить на публику
- В) умение правильно и четко выполнять двигательные действия в сложных, изменяющихся ситуациях

4. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- А) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах
- Б) завершить формирования двигательного умения
- В) детализированного освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия
- Г) достижения слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия
- Д) завершить формирование умения и навыка

5. Обучения двигательному действию начинается с:

- А) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения
- Б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям
- В) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом
- Г) разучивания обще подготовительных упражнений

6. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод обучения. Если действия сравнительно несложно по технике, его лучше учить:

- А) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)
- Б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целом (расчлененно-конструктивный метод)
- В) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения)
- Г) соревновательным методом обучения

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

- А) на этапе начального разучивания техники двигательного действия
- Б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия
- В) на этапе совершенствовании двигательного действия
- Д) на этапе совершенствовании двигательного действия

8. Недопустимость прерывистости учебного процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, и целостность учебно-воспитательного процесса, обеспечиваемая определением адекватной меры физической нагрузки и отдыха, которая способствует реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе. При реализации данного принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. Эти положения являются отражением принципа:

- А) доступности и индивидуализации
- Б) прогрессирования воздействий
- В) непрерывности
- Г) наглядности

9. Воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- А) подготовительной части урока (тренировочного занятия)
- Б) в первой половине основной части урока
- В) во второй половине основной части урока
- Г) в заключительной части урока

10. Из перечисленных задач выберете те, которые можно дополнить следующее ниже предложения: Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются.....:

- а) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям)
- б) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительные искажения
- в) добиваться слитности фаз и частей техники двигательного действия
- г) обучать разным вариантам техники действия
- д) формировать умение применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

- А) 4,5
- Б) 1,2
- В) 1,3,5
- Г) 1,2,3,4,5
- Д) 1,2,3,4

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

- А) активной гибкостью
- Б) специальной гибкостью
- В) подвижностью в суставах
- Г) динамической гибкостью
- Д) гибкостью

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

- А) простой двигательной реакцией
- Б) скоростью одиночного движения
- В) скоростными способностями
- Г) быстротой движения
- Д) темпом

13. Сила – это:

- А) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- Г) способность человека проявлять большие мышечные усилия
- Д) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

14. Абсолютная сила - это:

- А) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела
- Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- В) проявления максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- Г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
- Д) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины

15. В какой части урока наиболее целесообразно выполнять упражнения для развития выносливости:

- А) в конце подготовительной части занятия
- Б) в течение всего занятия
- В) в середине основной части занятия
- Г) в начале основной части занятия

16. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- А) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности
- Б) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

В) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

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

- А) метод круговой тренировки
- Б) метод динамических усилий
- В) метод повторного выполнения упражнения
- Г) игровой метод
- Д) метод поощрения

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

- А) полным (ординарным)
- Б) суперкомпенсаторным
- В) активным:
- Г) строго регламентированным
- Д) не полным

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

- А) 3-5мин. выполняемые в анаэробном режиме
- Б) 7-12мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
- В) 15-20мин. выполняемые в аэробном режиме
- Г) 45-60мин.
- Д) 30-45мин.

20. Что из нижеперечисленного может стать причиной ошибок в технике двигательного действия? (несколько правильных ответов)

- А) фазовый характер техники;
- Б) неправильное представление о двигательном действии;
- В) форсирование процесса обучения;
- Г) многоэтапность процесса обучения;
- Д) систематичность обучения;
- Е) недостаточная физическая подготовленность.

21. При обучении двигательным действиям педагог должен своевременно переходить к следующему этапу обучения, определяя уровень овладения техникой по определённым признакам. По каким признакам педагог определит сформированность у спортсмена двигательного умения, двигательного навыка и умения высшего порядка? К каждой позиции в левом столбце (1-3), подберите все соответствующие признаки в правом столбце (А-Е).

Уровень владения техникой приёма	Признаки
1) Двигательное умение	А) устойчивость техники действия к сбивающим факторам Б) относительная расчленённость выполнения действия
2) Двигательный навык	В) контроль сознания за техникой выполнения действия Г) вариативность применения техники
3) Умение высшего порядка	Д) экономичность техники Е) высокая скорость тактического мышления

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3
---	---	---

--	--	--

22. Прочитайте текст и установите соответствие.

Для каждого физического качества в левом столбце (1-5) выберите тест в правом столбце (А-Д).

Физическое качество	Тест для оценки физического качества
1) выносливость	А) 3 кувырка вперёд
2) сила	Б) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
3) быстрота	В) бег на 1000м
4) ловкость	Г) подтягивание из виса на перекладине
5) гибкость	Д) бег на 30 м

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5

23. Выберите какие условия обучения вы будете применять на этапе результирующей обработки двигательного действия? (несколько правильных ответов)

- А) высокий уровень соперничества
- Б) активное применение методов двигательного прочувствования
- В) применение точечных серий
- Г) повышение технической сложности заданий
- Д) высокая координационная сложность упражнений

24. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

25. Заполните таблицу «Методы воспитания выносливости и их характеристика»:

Методы развития физического качества	Характеристика метода	Примеры использования на практике
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

3 курс, 6 семестр
Контрольная работа № 3
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»
по темам: «Планирование в системе физического воспитания», «Контроль в системе
физического воспитания», «Содержание и особенности занятий физической
культурой в разные возрастные периоды»

1 вариант

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

- А) урок физической культуры
- Б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- В) массовые спортивные и туристские мероприятия
- Г) тренировочные занятия в спортивной секции
- Д) оздоровительные мероприятия

2. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

- А) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса
- Б) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию
- В) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока
- Г) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время

3. Планирование в физическом воспитании - это:

- А) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ
- Б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методик, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся
- В) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков
- Г) упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели

4. Планирование на несколько лет называется:

- А) оперативным
- Б) комплексным
- В) текущим
- Г) перспективным

5. Выберите из перечисленных ниже документов планирования (1-5), тот который содержит в себе следующие пункты (А-Г):

- А) конкретные учебно-воспитательные задачи урока
- Б) теоретические сведения по физическому воспитанию
- В) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок
- Г) контрольные упражнения (тесты)
 - 1) учебная программа по физическому воспитанию
 - 2) учебный план
 - 3) поурочный рабочий (тематический) план
 - 4) общий план работы по физическому воспитанию
 - 5) план- конспект урока

6. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- А) исходный, рубежный, итоговый
- Б) предварительный, основной, заключительный
- В) педагогический и медико-биологический
- Г) оперативный, текущий, этапный
- Д) педагогический и медико-биологический

7. В задачи педагогического контроля входит:

- А) оценка состояния здоровья
- Б) выявление социально-психологического климата
- В) оценка эффективности применяемых средств и методов
- Г) оценка переносимости нагрузок

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

- А) физической нагрузкой
- Б) интенсивностью физической нагрузки
- В) моторной плотностью урока
- Г) общей плотностью урока
- Д) индексом физической нагрузки

9. Не высокая «моторная» плотность характерна для:

- А) уроков закрепления и совершенствования учебного материала
- Б) уроков общей физической подготовки
- В) уроков освоения нового материала
- Г) уроков совершенствования

10. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- А) вводной
- Б) подготовительной
- В) основной
- Г) заключительной
- Д) вводно-подготовительной

11. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- А) 10 мин
- Б) 7 мин
- В) 3-5 мин

Г) 1-2 мин

Д) 18 мин

12. Выберите из нижеперечисленных способ организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

А) фронтальный

Б) поточный

В) одновременный

Г) групповой

Д) круговой

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

А) физкультурные занятия урочного типа

Б) физкультурные занятия неурочного типа

В) физкультминутки и физкультпаузы

Г) «спортивный час»

Д) подвижные игры

14. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку (занятия) определяется с помощью контроля.

Вставка- ответ:

А) оперативного

Б) текущего

В) итогового

Г) индивидуального

15. Задачами подготовительной (вводной) части урока не являются:

А) организация занимающихся

Б) активизация внимания учащихся

В) обучение двигательным действиям

Г) ознакомление с намеченным содержанием урока

16. В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

А) скоростных способностей

Б) координационных способностей

В) силы и силовых способностей

Г) общей выносливости

Д) гибкости

17. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:

А) 15-25 мин

Б) 25-30 мин;

В) 40-45 мин

Г) 60 мин

Д) 50 мин.

18. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- А) воспитание физических качеств у детей
- Б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям)
- В) закрепления ранее освоенных детьми движений
- Г) для отдыха и предупреждения утомления

19. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- А) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения
- Б) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения
- В) различные прыжковые упражнения
- Г) танцевальные упражнения

20. В содержание физкультурных занятий детей дошкольного и младшего школьного возраста не рекомендуется включать:

- А) упражнения на частоту движений
- Б) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статистические напряжения
- В) скоростно-силовые упражнения
- Г) упражнения на внимание
- Д) упражнения на выносливость

21. Все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- А) слабую, среднюю, сильную
- Б) основную, подготовительную, специальную
- В) без отклонений в состоянии здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья
- Г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

22. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

- А) первого года обучения
- Б) первого и второго годов обучения
- В) второго и третьего годов обучения
- Г) всего периода обучения
- Д) третьего года обучения

23. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- А) факультативные занятия
- Б) физические упражнения в режиме учебного дня
- В) учебные занятия
- Г) занятия в группах ОФП
- Д) физические упражнения

24. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:

- А) физические упражнения
- Б) оздоровительные силы природы
- В) гигиенические факторы
- Г) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- Д) свежий воздух

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

- А) директором школы
- Б) зам директора школы по учебной работе
- В) учителями физической культуры
- Г) государственными органами (министерствами, комитетами)
- Д) директором школы и зам директора школы по учебной работе

2. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

- А) план-конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса
- Б) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план конспект урока
- В) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеурочное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий
- Г) годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета
- Д) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы

3. Педагогический контроль в физическом воспитании это:

- А) проверка запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок
- Б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов
- В) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков
- Г) объективное измерение изучаемых характеристик педагогического процесса

4. Оперативное планирование включает срок на:

- А) один месяц
- Б) один год
- В) два года
- Г) четыре года
- Д) восемь лет

5. Процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность, определяемый отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени отведенному на занятия, принято называть:

- А) общая плотность урока
- Б) моторная плотность урока
- В) интенсивность урока
- Г) эффективность урока

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

- А) время выполнения двигательного действия
- Б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- В) продолжительность сна
- Г) коэффициент выносливости

Д) цвет кожи

7. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- А) 15-18 мин
- Б) 20 мин
- В) 25-30 мин
- Г) 35 мин
- Д) 40 мин

8. Задачами заключительной части урока не являются:

- А) приведение организма учащихся в оптимальное состояние
- Б) сообщение задания на дом
- В) обучение двигательным действиям
- Г) подведение итогов учебной деятельности

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

- А) индексом физической нагрузки;
- Б) интенсивностью физической нагрузки;
- В) моторной плотностью урока;
- Г) общей плотностью урока
- Д) физической нагрузкой

10. Хронометрирование урока/тренировочного занятия как метод контроля относится к:

- А) педагогическому контролю
- Б) медико-биологическому контролю
- В) текущему контролю
- Г) психологическому контролю

11. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- А) факультативные занятия
- Б) физические упражнения в режиме учебного дня
- В) учебные занятия
- Г) занятия в группах ОФП

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

- А) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения
- Б) «программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «физическая культура»)
- В) исходя из пожеланий родителей детей
- Г) воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре
- исходя из личного профессионально-педагогического опыта

13. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет:

- А) 5-7 мин;
- Б) 15-20 мин
- В) 25-30 мин
- Г) 40 мин
- Д) 40-45 мин

14. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- А) воспитания физических качеств у детей
- Б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям)
- В) закрепления ранее освоенных детьми движений
- Г) для отдыха и предупреждения у детей утомления

15. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- А) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения
- Б) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения
- В) различные прыжковые упражнения
- Г) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии
- Д) закрепления ранее освоенных детьми движений

16. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- А) расчлененному методу
- Б) целостному методу
- В) сопряженному методу
- Г) методам стандартного упражнения
- Д) методам не стандартного упражнения

17. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- А) физической группой
- Б) основной медицинской группой
- В) спортивной группой
- Г) здоровой медицинской группой
- Д) средней медицинской группой

18. Укажите, среди перечисленных, основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими серьезные отклонения в состоянии здоровья:

- А) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
- Б) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»)
- В) урок физической культуры
- Г) индивидуальные занятия

19. Укажите, какие группы задач решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе?

- А) образовательные
- Б) воспитательные
- В) оздоровительные
- Г) образовательные, воспитательные, оздоровительные
- Д) образовательные, воспитательные

20. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления, пройденного на уроке физической культуры материала, преподавателю следует завершать основную часть:

- А) упражнениями на гибкость
- Б) подвижными играми и игровыми заданиями
- В) просмотром учебных видеофильмов
- Г) упражнениями на координацию движений
- Д) упражнениями на силу

21. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения?

- А) подготовительное, основное, медицинское
- Б) основное, специальное, спортивное
- В) спортивное, физкультурное, оздоровительное
- Г) обще подготовительное и профессионально-прикладное
- Д) профессионально-прикладное

22. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- А) 1-2 занятия
- Б) 3-4 занятия
- В) 5-6 занятия
- Г) 2 раза

23. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- А) периодичностью и длительностью занятий
- Б) интенсивностью и характером используемых средств
- В) режимом работы и отдыха
- Г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха
- Д) режимом работы и отдыха, интенсивностью и характером

24. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

- А) $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$
- Б) $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$
- В) $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$
- Г) $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$
- Д) $ЧСС = 200 - \text{возраст (лет)}$

Контрольная работа № 4
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»
по темам: «Основы общей теории подготовки спортсменов», «Микро-и мезоструктура процесса спортивной подготовки», «Макроструктура процесса спортивной подготовки», «Краткая характеристика основных видов подготовки»

1 вариант

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- А) максимальный фонд двигательных умений и навыков

- Б) наивысший уровень развития физических качеств
- В) здоровье спортсмена
- Г) спортивный наивысший результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта
- Д) наивысший уровень развития физических способности

2. Эффект, который проявляется после длительного этапа, периода занятий называется:

- А) отставленный эффект
- Б) кумулятивный эффект
- В) соревновательный эффект
- Г) срочный эффект

3. Какой из нижеперечисленных принципов определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса, его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий?

- А) цикличности
- Б) прогрессирования воздействий
- В) непрерывности
- Г) наглядности

4. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- А) тренировочные, соревновательные, восстановительные
- Б) микроциклы, мезоцикл, макроциклы
- В) оперативные, текущие, этапные циклы
- Г) подготовительные, основные, соревновательные
- Д) восстановительный, подготовительные, основные

5. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- А) спортивной тренировкой
- Б) специальной физической подготовкой
- В) физическим совершенством
- Г) профессионально-прикладной физической подготовкой

6. Какой из нижеперечисленных методов контроля используется для оценки физической подготовленности спортсменов?

- А) тестирование
- Б) визуальный осмотр
- В) опрос
- Г) анкетирование

7. Какие задачи решаются в общей части разминки тренировочного занятия?

- А) функциональные
- Б) образовательные
- В) двигательные
- Г) профилактические
- Д) технико-тактические

8. Напишите основной программно-нормативный документ, регламентирующий процесс спортивной подготовки в РФ

10. Какой вид отдыха вреден для здоровья спортсмена в переходный период?

- А) активный
- Б) пассивный

11. Выберите утверждения, которые помогут тренеру правильно оценить наличие состояния спортивной формы у игроков (несколько правильных ответов). Спортсмен находится в состоянии спортивной формы если:

- А) показывает результат превышающий уровень его прежнего рекорда
- Б) имеет стабильные показатели на протяжении сезона
- В) показывает результат в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году
- Г) компоненты спортивной формы имеют различную степень стабильности и лабильности

12. В соревновательном микроцикле высококвалифицированных спортсменов 2 официальных старта в неделю. Выберите все правила, которых Вы будете придерживаться при планировании такого микроцикла.

- А) проводится один контрольный старт
- Б) содержание занятий направлено на восстановление
- В) применяется ударная нагрузка в середине микроцикла
- Г) количество занятий уменьшается примерно в 2 раза
- Д) исключаются занятия с большими нагрузками
- Е) серьёзные тренировочные задачи не решаются

13. Тренировочное занятие как основная форма спортивной подготовки имеет определённую структуру и содержание. Определите соответствие между частями занятия в левом столбце (1-5) и всеми решаемыми задачами в этих частях в правом столбце (А-Е).

Часть занятия	Решаемые задачи
1) вводная	А) снизить концентрацию внимания Б) расширять объём и разносторонность технико-тактической подготовленности В) активизировать функции систем организма Г) способствовать интеграции качеств, навыков, умений и знаний в умение реализовать их в результат Д) обеспечить оптимальную мобильность звеньев ОДА Е) организовать занимающихся
2) общая разминка	
3) специальная разминка	
4) основная	
5) заключительная	

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5

14. В таблице приведены варианты (1-5) построения базового мезоцикла. Укажите все номера вариантов построения мезоцикла, которые на Ваш взгляд обеспечат наибольшие адаптационные перестройки организма и достижение состояния спортивной формы у квалифицированных спортсменов.

№ варианта	Последовательность микроциклов			
	1 микроцикл	2 микроцикл	3 микроцикл	4 микроцикл

1	ударный	стабилизирующий	соревновательный	восстановительный
2	ударный	развивающий	ударный	восстановительный
3	восстановительный	ударный	подводящий	восстановительный
4	втягивающий	ударный	ударный	восстановительный
5	подводящий	соревновательный	подводящий	соревновательный

Ответ: _____

15. Определите особенности нагрузки в микроциклах разного типа. К каждой позиции в левом столбце (1-6) подберите соответствующую позицию в правом столбце (А-Е).

Тип микроцикла	Особенности нагрузки
1) втягивающий	А) специфические по виду спорта соревновательные выступления Б) использование больших и существенных нагрузок В) использование специфических по виду спорта средств тренировки Г) постепенное увеличение нагрузки Д) использование широкого спектра средств восстановления Е) использование и наложение предельных нагрузок
2) ударный	
3) тренировочный (одинарный)	
4) предсоревновательный	
5) соревновательный	
6) восстановительный	

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5	6

16. Заполните таблицу: «Принцип циклического построения занятий»:

Название цикла	Продолжительность	Структура	Варианты циклов в практике физ. воспитания
Малые циклы (микроциклы)			

2 вариант

1. Целью спортивной тренировки является:

- А) совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма
- Б) воспитание морально-волевых качеств
- В) подготовка к спортивным состязаниям, достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности
- Г) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности

2. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.
- Б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- В) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемое в определенном порядке режима.
- Г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

3. Применение данного принципа предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности в процессе адаптации индивида к физической нагрузке, обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на другой, более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма, физических способностей. Этот принцип называется принцип:

- А) цикличности
- Б) прогрессирования воздействий
- В) непрерывности
- Г) наглядности

4. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- А) физическим совершенством
- Б) спортивной тренировкой.
- В) физической подготовкой.
- Г) нагрузкой.

5. Тренировочный эффект от выполнения любого физического упражнения, наблюдаемый непосредственно в процессе его выполнения, называется:

- А) предварительным, максимальным эффектом упражнения
- Б) ближайшим (срочным) эффектом упражнения
- В) кумулятивным (суммарным) эффектом упражнения

6. Процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта называется:

- А) физическая подготовка
- Б) общая физическая подготовка
- В) специальная физическая подготовка
- Г) техническая подготовка
- Д) тактическая подготовка

7. Планирование нагрузок осуществляется так, чтобы обеспечивать оптимальный баланс между тренировкой и _____.

8. Напишите основной программно-нормативный документ, регламентирующий процесс спортивной подготовки в РФ

9. Время основных календарных соревнований входит в содержание

- А) подготовительного периода

- Б) переходного периода
- В) восстановительного периода
- Г) соревновательного периода

10. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам называется

- А) подготовленность
- Б) спортивная форма
- В) тренированность
- Г) физическое развитие

11. Достижение высоких спортивных результатов определяется систематичной и последовательной интенсификацией тренировочных нагрузок. Выберите из предложенных ниже направления интенсификации спортивной подготовки в многолетнем аспекте:

- А) увеличение общего числа тренировочных занятий в микроцикле
- Б) применение ударных нагрузок на учебно-тренировочном этапе
- В) постепенное введение тренировочных средств, усиливающих реакцию организма на нагрузку
- Г) расширение соревновательной практики
- Д) применение краткосрочных стратегий планирования

12. Что является главной предпосылкой планирования нагрузок и отдыха в соревновательном микроцикле? _____

13. Содержание спортивной подготовки направлено на воспитание личности спортсменов и формирование спортивного коллектива. Соотнесите содержание и организационные моменты тренировочного занятия в левом столбце (1-5) с формированием свойств личности, перечисленных в правом столбце (А-Д).

Содержание тренировочного занятия	Свойства личности
1) Построение, строевые команды	А) бережливость, аккуратность Б) дисциплинированность В) волевые качества Г) нормативность поведения Д) сплочённость
2) Развитие выносливости	
3) Командные подвижные игры и эстафеты	
4) Уборка инвентаря	
5) Игры по правилам	

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3	4	5

14. В таблице приведены примеры построения мезоциклов. Какой мезоцикл обеспечивает достижение наивысшего уровня готовности к моменту проведения соревнований, выход спортсмена на пик формы? Выберите вариант построения такого мезоцикла.

№ варианта	1 микроцикл	2 микроцикл	3 микроцикл	4 микроцикл
1	ударный	стабилизирующий	соревновательный	восстановительный
2	ударный	развивающий	ударный	восстановительный
3	восстановительный	ударный	подводящий	восстановительный
4	втягивающий	ударный	ударный	восстановительный

5	подводящий	соревновательный	подводящий	соревновательный
---	------------	------------------	------------	------------------

15. Определите особенности нагрузки в микроциклах разного типа. К каждой позиции в левом столбце (1-6) подберите соответствующую позицию в правом столбце (А-Е).

Тип микроцикла	Особенности нагрузки
1) втягивающий	А) специфические по виду спорта соревновательные выступления Б) использование больших и существенных нагрузок В) использование специфических по виду спорта средств тренировки Г) постепенное увеличение нагрузки Д) использование широкого спектра средств восстановления Е) использование и наложение предельных нагрузок
2) ударный	
3) тренировочный (одинарный)	
4) предсоревновательный	
5) соревновательный	
6) восстановительный	

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5	6

16. Заполните таблицу: «Принцип циклического построения занятий»:

Название цикла	Продолжительность	Структура	Варианты циклов в практике физ. воспитания
Средние циклы (мезоциклы)			

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности,

		создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	--

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп. 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, онлайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тезисы лекций

Тема 1.1. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры (лекция 2 часа)

План:

1. Определение физической культуры и смежных терминов: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая рекреация, физическая реабилитация.
2. Социальное и личностное значение физической культуры.
3. Основные функции физической культуры: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная, профессионально-прикладная.
4. Видовые компоненты физической культуры.
5. Связь физической культуры с другими науками (биология, медицина, педагогика, психология).

1. Определения физической культуры и смежных терминов

- **Физическая культура** – совокупность материальных и духовных ценностей общества, направленных на укрепление здоровья, развитие физических способностей и совершенствование человеческого организма с помощью двигательной деятельности.
- **Спорт** – вид соревновательной деятельности в сфере физической культуры, связанный с максимальным проявлением физических и психических возможностей человека и достижением наилучших результатов.
- **Физическое воспитание** – педагогический процесс целенаправленного воздействия на развитие физических качеств, освоение двигательных умений и формирование привычки к здоровому образу жизни.
- **Физическое развитие** – процесс изменения и совершенствования морфофункциональных показателей организма на протяжении жизни человека (рост, масса тела, сила, выносливость и пр.).
- **Физическая подготовка** – систематизированный процесс воспитания физических качеств и формирования специальных двигательных умений и навыков, необходимых для успешной деятельности (в обычной жизни, профессии, спорте).
- **Физическая рекреация** – оздоровительная деятельность, направленная на восстановление и укрепление здоровья, снятие утомления, повышение работоспособности средствами физической культуры (прогулки, туризм, игры и т.д.).
- **Физическая реабилитация** – комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или утраченных функций организма после болезни или травмы средствами ЛФК, массажа, физиотерапии и др.

2. Социальное и личностное значение физической культуры

- **Социальное значение:**
 - Поддержание и укрепление здоровья населения.
 - Формирование здорового образа жизни как ценности общества.
 - Развитие социально значимых качеств (дисциплина, ответственность, сплочённость).
 - Предотвращение социальных болезней (наркомания, алкоголизм и пр.).
 - Поддержка социальной активности, адаптация к условиям современного мира.

- **Личностное значение:**

- Гармоничное физическое и психическое развитие.
- Повышение самооценки, стрессоустойчивости.
- Формирование позитивной мотивации к самосовершенствованию.
- Развитие воли, настойчивости, лидерских и коммуникативных навыков.
- Улучшение работоспособности, качества и продолжительности жизни.

3. Основные функции физической культуры

- **Образовательная** – формирование знаний о здоровье, двигательном развитии, воспитание культуры движения, освоение новых умений и навыков.
- **Оздоровительная** – укрепление здоровья, профилактика болезней, повышение функциональных возможностей организма.
- **Воспитательная** – формирование моральных, волевых, эстетических и социальных качеств личности.
- **Рекреационная** – обеспечение активного отдыха, снятие утомления, восстановление сил.
- **Профессионально-прикладная** – подготовка к трудовой, военной, профессиональной деятельности через развитие необходимых двигательных и психофизических качеств.

4. Видовые компоненты физической культуры

- **Массовая (базовая) физическая культура** – занятия, направленные на широкий круг населения, ориентированные на поддержание здоровья, развлечение, досуг.
- **Спорт** (разделяется на:
 - детско-юношеский,
 - массовый,
 - профессиональный,
 - высших достижений и пр.)
- **Физическое воспитание в образовательных учреждениях** – обязательная часть учебных программ.
- **Физическая рекреация** – оздоровление через активный отдых (туризм, танцы, фитнес, игры).
- **Адаптивная физическая культура** – для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- **Физическая реабилитация** – восстановление после заболеваний и травм.

5. Связь физической культуры с другими науками

- **Биология:** исследует строение и функционирование организма, закономерности развития и адаптации к физическим нагрузкам.
- **Медицина:** изучает влияние физической культуры на здоровье, профилактику и лечение заболеваний, основы ЛФК.
- **Педагогика:** разрабатывает методы и принципы физического воспитания, обучение, формирование личностных и социальных качеств.
- **Психология:** исследует особенности мотивации, волевых, эмоциональных процессов, формирование устойчивых привычек.
- **Другие науки:** социология (социальные эффекты спорта), биохимия, физиология, эргономика и др. – углубляют понимание механизмов воздействия физических упражнений на организм и личность.

Тема 1.2. Система физического воспитания (лекция 2 часа)

План:

1. Система физического воспитания: мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы.
2. Общепедагогические и специфические задачи физического воспитания.
3. Взаимосвязь физического и других видов воспитания (умственного, нравственного, эстетического и др.).
4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и их иерархия.

Мировоззренческие основы:

- Формирование целостного взгляда на здоровье, физическую культуру и личность.
- Воспитание убеждённости в ценности физического развития, здорового образа жизни.
- Учет социально-культурных традиций и этических норм общества.

Теоретико-методические основы:

- Опора на научные данные о развитии организма, закономерности физического воспитания.
- Систематизация методов, приёмов, форм физического воспитания по возрасту и уровню подготовленности.
- Интеграция с педагогикой, психологией, физиологией.

Программно-нормативные основы:

- Государственные стандарты по физическому воспитанию, нормативные акты, учебные программы.
- Установление обязательных требований к уровню физической подготовленности и здоровья.
- Регламентация форм, содержания и объема занятий.

Организационные основы:

- Система учреждений: школы, вузы, спортивные секции, клубы, оздоровительные лагеря.
- Кадровое обеспечение: подготовка специалистов, система повышения квалификации, взаимодействие с родителями.
- Учёт местных условий, материально-технической базы.

2. Общепедагогические и специфические задачи физического воспитания

Общепедагогические задачи:

- Всестороннее гармоничное развитие личности.
- Формирование дисциплины, трудолюбия, социальной ответственности.
- Социализация, сплочение коллектива.

Специфические задачи:

- Развитие двигательных способностей (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота).
- Формирование жизненно важных двигательных навыков и гигиенических привычек.
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний, полноценное физическое развитие.

3. Взаимосвязь физического и других видов воспитания

- **Умственное воспитание:** Улучшение памяти, внимания, мышления через повышение кровообращения и тонуса, дисциплина к обучению.

- **Нравственное воспитание:** Приобретение черт характера (воля, целеустремлённость, честность через спортивную борьбу), развитие способности соблюдать правила и этику.

- **Эстетическое воспитание:** Формирование красивого, гармоничного тела, развитие чувства ритма, пластики, артистизма через музыку, танец, спортивную гимнастику.

- **Трудовое воспитание:** Развитие трудолюбия, упорства, терпения, перенос этих качеств в профессиональную деятельность.

4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и их иерархия

Общепедагогические принципы:

- Научность
- Воспитывающий характер обучения
- Систематичность и последовательность
- Доступность и индивидуализация
- Сознательность и активность учащихся

Специфические принципы:

- Принцип возрастной адекватности физических нагрузок
- Единство образовательных, оздоровительных и прикладных задач
- Постепенное повышение требований и нагрузок
- Цикличность и регулярность тренировочного процесса
- Взаимосвязь физкультурных занятий с режимом дня и другими формами

деятельности

Иерархия принципов:

1. Общепедагогические принципы - базовая основа, обязательны для всех видов воспитания, создают фундамент.

2. Специфические принципы - обеспечивают реализацию специфики физического воспитания с учётом физиологии, гигиены, биомеханики движений.

Тема 2.1. Средства физического воспитания.

План:

1. Физические упражнения как основное средство физической культуры.
2. Содержание и форма физического упражнения.
3. Эффекты физических упражнений.
4. Роль и типы интервалов отдыха.
5. Классификация физических упражнений.
6. Техника физических упражнений: основные составляющие и биомеханические характеристики.
7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки.
8. Общепедагогические и другие средства физического воспитания.

1. Физические упражнения как основное средство физической культуры

- Физические упражнения - это специально организованные двигательные действия, направленные на развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья, формирование двигательных навыков.

- Являются основным средством физической культуры, так как непосредственно воздействуют на организм человека, совершенствуют функции органов и систем.

- Используются для физического воспитания, оздоровления, восстановления работоспособности, достижения спортивных результатов.

2. Содержание и форма физического упражнения. Эффекты физических упражнений

- **Содержание физического упражнения** - это совокупность движений, действий, которые необходимо выполнить (например, приседание, бег, прыжки). Это внутренняя сущность упражнения.

- **Форма физического упражнения** - способ организации и внешнего проявления содержания (например, бег на короткие или длинные дистанции; одиночное или групповое исполнение).

- **Эффекты физических упражнений:**

- *Оперативное (немедленное) воздействие* - учащение пульса, дыхания, изменение состояния мышц, метаболизма во время упражнения.

- *Отставленное (краткосрочное) воздействие* - восстановительные процессы после занятий.

- *Длительное (кумулятивное)* - развитие силы, выносливости, двигательных навыков, укрепление здоровья при систематических занятиях.

3. Классификация физических упражнений

- **По основным двигательным действиям:**

- К циклическим (бег, плавание);
 - К ациклическим (гимнастика, метания, спортивные игры);
 - К смешанным (лыжи, велоспорт, боевые искусства).

- **По целевой направленности:**

- Развивающие основные физические качества (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);

- Оздоровительные и коррекционные;

- Прикладные (трудовые, профессиональные навыки).

- **По форме организации:**

- Индивидуальные, групповые.

- **По сложности и доступности:**

- Простые и сложные.

4. Техника физических упражнений: основные составляющие и биомеханические характеристики

- **Техника упражнения** - рациональный способ выполнения двигательного действия, обеспечивающий его эффективность, безопасность и достижение цели.

- **Основные составляющие:**

- Исходное положение;
 - Основное движение (фаза усилия);
 - Окончание (фаза завершения, отдыха).

- **Биомеханические характеристики:**

- Пространственные (амплитуда, траектория движения);

- Временные (длительность, ритм);
- Динамические (скорость, сила, темп, мощность);
- Соотношение работы различных мышечных групп.
- Правильное освоение техники предотвращает травмы и позволяет достичь максимального эффекта.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений

- **Нагрузка** - количество и качество работы, выполняемой во время упражнения (объем, интенсивность, продолжительность, частота).
- **Отдых** - промежуток времени для восстановления после нагрузки (активный или пассивный).
- Взаимосвязь: оптимальное чередование нагрузки и отдыха - ключ к эффективности тренировки, развитию работоспособности и предупреждению переутомления.

6. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки

- **Внешняя сторона нагрузки** - объективные показатели: количество повторений, расстояние, вес, время, интенсивность, темп, частота занятий.
- **Внутренняя сторона нагрузки** - индивидуальная реакция организма: изменения ЧСС (пульса), дыхания, утомление, субъективное самочувствие, биохимические и физиологические изменения.

7. Роль и типы интервалов отдыха

- Отдых необходим для восстановления работоспособности и предупреждения переутомления.
- **Типы интервалов отдыха:**
 - *Пассивный* (полное бездействие);
 - *Активный* (выполнение легких действий - ходьба, растяжка);
 - *Интервальный* - частичное восстановление между подходами/повторами упражнений.
- Выбор подходящего типа и продолжительности отдыха зависит от целей тренировки, интенсивности и вида упражнения.

8. Общепедагогические и другие средства физического воспитания

- **Общепедагогические средства:**
 - Словесные методы (объяснение, инструкции, рассказ, беседа);
 - Демонстрация (показ упражнений, видео, фотографии);
 - Поощрения, обратная связь, оценка результатов.
- **Другие средства:**
 - Закаливающие процедуры (обливание, воздушные ванны);
 - Режим дня, питание, сон;
 - Гигиенические меры (контроль за чистотой и безопасностью занятий);
 - Использование тренажеров, спортивного инвентаря, природных факторов (воздух, вода, солнце).

Тема 2.2. Методы физического воспитания (лекция 2 часа)

План:

1. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
2. Понятие метод, методический приём, методика.

3. Методы, направленные на приобретение знаний.
4. Методы обучения двигательным действиям.
5. Методы развития физических качеств.

1. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания

- **Общепедагогические методы** - универсальные способы организации процесса обучения, применяемые во всех сферах педагогики:
 - *Словесные* (объяснение, рассказ, беседа, инструкция) - направлены на передачу знаний и мотивацию;
 - *Наглядные* (показ, иллюстрации, видеофильмы) - визуализация материала, образное мышление;
 - *Практические* (упражнения, лабораторные работы, самостоятельные задания) - формирование навыков и умений через действие.
- **Специфические методы** - методы, характерные только для физического воспитания, учитывающие особенности двигательной деятельности:
 - Подкрепление действия с помощью ритма, темпа, музыкального сопровождения;
 - Использование игрового метода, соревновательного метода;
 - Применение интервальных тренировок, тренировок до отказа, круговых тренировок.

2. Понятие метод, методический приём, методика

- **Метод** - способ совместной деятельности педагога и обучающихся, направленный на достижение образовательных целей; обобщённая стратегия обучения.
- **Методический приём** - элемент (частное действие) метода, конкретная педагогическая техника в рамках применения определённого метода (например, поощрение при объяснении).
- **Методика** - совокупность методов, средств, организационных форм и приёмов, применяемых для эффективного преподавания определённой дисциплины или темы.

3. Методы, направленные на приобретение знаний

- **Словесные методы** (лекция, рассказ, беседа, объяснение) - обеспечивают передачу теоретических знаний.
- **Наглядные методы** (показ упражнения, видеоролики, разбор ошибок с помощью фото или видеоанализа) - помогают понять технику, увидеть правильное выполнение.
- **Самостоятельная работа** - работа с учебниками, анализ собственных действий, рефлексия.

4. Методы обучения двигательным действиям

Для обучения технике движений выделяют 3 группы методов обучения: словесные, наглядные, практические (метод упражнения).

Словесные методы:

Рассказ: устное изложение содержания учебного материала используется при ознакомлении с техникой действия, содержанием и правилами игр.

Объяснение: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, раскрытие фактов, выведение правил, законов, способов действий, демонстрации опытов. Используется для уточнения рассказа, детализации техники, акцента на существенных моментах техники.

Указание: словесное воздействие для исправления движений «Быстрее», «Свободнее» и др.

Замечание: краткая форма словесного воздействия. Оценивается качество и указываются ошибки.

Методы психоуправления: самоприказы и самопроговаривание. Используется при обучении движениям, управлении собственной двигательной деятельностью в основных опорных точках, при выполнении основного звена техники.

Словесная оценка (оценочное суждение): показывает степень достижения результата, соответствие выполняемых действий заданию, динамику результатов и степень его прилежания. Активно используется в процессе уроков и тренировок, выполняет роль обратной связи.

Наглядные методы:

Непосредственный показ применяется для создания представления о двигательном действии. Может быть использован в 2 - х вариантах:

Натуральный показ движения целиком и в совершенном исполнении для создания общего целостного представления.

Адаптированный показ в замедленном темпе, с остановками в промежуточных положениях и пояснениями применяется при разучивании движений.

Метод зрительного ориентирования: применение при обучении разметок, зрительных ориентиров, отмеченных мелом на полу, на частях тела и одежде обучающихся, мишеней, подвешенных мячей и т.д.

Метод звуковой наглядности: реализуется в спортивных играх через звуковые сигналы в момент главного усилия (голосом, хлопками, свистком и т.д.). Не путать с сигналами для начала и окончания выполнения или для организации занимающихся. Звуковые сигналы применяют в случаях трудностей и ошибок в темпо - ритмической структуре движения, запаздывании в выполнении отдельных фаз движения.

Важно, чтобы звуковые сигналы поступали своевременно.

Метод двигательной наглядности: при обучении технике игры используются проводки по движению, фиксации положения тела или его частей в отдельные моменты, ограничение свободы движения (тренажёры, приспособления, действия тренера и т.д.).

Методы срочной информации (обратная связь): с помощью технических устройств представляется информация об амплитуде движений, усилиях и т.д., осуществляется сравнение с эталоном. Сейчас разработаны специальные программы, которые позволяют детально информировать спортсмена об ошибках в напряжении групп мышц.

К практическим методам, применяемым на уроках, относятся *методы целостного и расчленённо-конструктивного упражнения*.

Разновидности целостного метода обучения:

- собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения то действие, которое является объектом изучения;
- метод целостного упражнения с постановкой частных задач;
- метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена;
- метод подводящих упражнений.

Метод расчленённо-конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое:

1. Метод собственно расчлененного упражнения: использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

2. Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения – чаще применяется для исправления ошибок и уточнения движения.

5. Методы развития физических качеств

Тема 6.1. Планирование в системе физического воспитания (лекция 2 часа)

План:

1. Основные виды планирования в системе физического воспитания.
2. Предпосылки к планированию.
3. Масштабы и предметные аспекты планирования.
4. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

1. Основные виды планирования в системе физического воспитания

- Стратегическое (перспективное) планирование: определение долгосрочных целей и направлений развития системы физического воспитания, прогнозирование результативности.
- Этапное (тактическое) планирование: постановка задач и выбор средств их достижения на конкретных этапах учебного или тренировочного процесса; уточнение целей на основе промежуточных результатов.
- Оперативное (краткосрочное) планирование: конкретизация содержания и структуры занятий на неделю, день или отдельное урок/тренировку; учет фактических условий и текущего состояния занимающихся.

2. Предпосылки к планированию

- Цели и задачи физического воспитания (на государственном, региональном, локальном уровнях).
- Ведомственные и образовательные стандарты, наличие учебных программ.
- Возрастные, физиологические и психолого-педагогические особенности занимающихся.
- Материально-техническая база, кадровое обеспечение, методическая литература.
- Предварительный анализ результатов анкетирования, тестирования, мониторинга физического развития.

3. Масштабы и предметные аспекты планирования

Масштабы:

- Макропланирование: планы на учебный год, олимпийский цикл, многолетний период.
- Мезопланирование: планы на полугодие, четверть, отдельную программу/этап подготовки.
- Микропланирование: планы на неделю, конкретное занятие, отдельное упражнение или набор упражнений.

Предметные аспекты:

- Содержательный аспект: перечень дисциплин, форм, средств и методов обучения/тренировки.
- Организационный аспект: состав и распределение учебной (тренировочной) нагрузки, взаимодействие между преподавателями/тренерами.
- Контрольный аспект: система оценки и мониторинга достижений; формы промежуточной и итоговой аттестации.

4. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования

- Перспективное планирование характеризуется широтой охвата, абстрактностью постановки задач, высокой степенью прогнозирования, отражает стратегию развития.
- Этапное планирование сопряжено с уточнением содержания, коррекцией методов и частных целей, опирается на промежуточные результаты; часто оформляется в виде модулей или блок-схем.
- Краткосрочное (текущее, оперативное) планирование базируется на конкретных условиях текущего момента, индивидуализирует процесс, предусматривает гибкость и оперативную коррекцию.
- Формы: комплексный календарный план, поурочный и тематический план; средства ИКТ и электронные журналы; индивидуальные и групповые планы; сетевое и модульное планирование.

Тема 8.1. Сущность современного спорта, его функции, формы и тенденции развития (лекция 2 часа)

План:

1. Спорт как общественное явление.
2. Социальные функции спорта в обществе.
3. Многообразие видов спорта.
4. Спортивный результат как главный атрибут спорта.
5. Факторы и тенденции динамики спортивных результатов.

1. Спорт как общественное явление

- Спорт - исторически сложившаяся, специфическая форма проявления физической культуры, социально-организованная деятельность, направленная на совершенствование физических, психических и волевых качеств личности.
- Является неотъемлемой частью общественной жизни, отражая ценности, культуру, традиции и уровень развития общества.
- Включает соревновательную деятельность, специально организованную подготовку, наличие правил, массовость и организованное управление.
- В спорте сочетаются элементы физического воспитания, досуга, профессионализма, шоу, бизнеса, политики.

2. Социальные функции спорта в обществе

- Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья населения.
- Социализация личности: развитие дисциплины, коллективизма, лидерских качеств, преодоления трудностей.
- Интеграция социальных групп, укрепление чувства национальной и гражданской идентичности.

- Воспитание патриотизма и формирование положительного имиджа страны на международной арене.
- Инструмент социальной мобильности, средство профилактики девиаций (например, подростковой преступности, наркомании).
- Экономическая функция: создание рабочих мест, развитие смежных отраслей, развитие инфраструктуры.
- Развлекательная функция: организация досуга, формирование индустрии развлечений и масс-медиа.

3. Многообразие видов спорта

- Современный спорт насчитывает сотни видов, условно подразделяемых на летние и зимние, индивидуальные и командные, игровые и неигровые.
- По характеру нагрузки: циклические (лёгкая атлетика, плавание), ациклические (гимнастика, борьба), игровые (футбол, хоккей).
- Олимпийские и неолимпийские виды спорта.
- Технические и экстремальные виды спорта, адаптивный спорт для лиц с особыми потребностями.
- Каждый вид спорта имеет свои уникальные правила, инвентарь, требования к физическим и психическим качествам спортсменов.

4. Спортивный результат как главный атрибут спорта

- Центральная характеристика спорта - достижение объективного измеримого результата (время, расстояние, счет, места).
- Спортивные результаты фиксируются официальными организациями, что служит эталоном и критерием сравнения.
- Результат - источник спортивной мотивации, критерий отбора и соревнования, основа для рекордов, рейтингов и развития спорта.
- Ориентация на результат определяет структуру подготовки спортсмена, методы тренировки, систему соревнований.

5. Факторы и тенденции динамики спортивных результатов

- Основные факторы: уровень физико-биологических возможностей человека, научно-методическое сопровождение, совершенствование тренировочного процесса, спортивная медицина и допинг-контроль.
- Технический прогресс: инновационное оборудование, спортивная экипировка, улучшение инфраструктуры.
- Социальные факторы: возросшая конкуренция, расширение массовости, профессионализация спорта.
- Психологическая подготовка, тактика и стратегия, командная работа.
- Тенденции: замедление роста мировых рекордов (приближение к биологическому пределу), рост значимости научных разработок, ужесточение антидопинговых правил, международная интеграция и стандартизация правил.

Тема 9.1. Содержание и построение многолетней спортивной подготовки (лекция 2 часа)

План:

1. Цель и задачи спортивной подготовки.
2. Специальные и общедидактические принципы спортивной подготовки.

3. Средства и методы спортивной подготовки.

1. Цель и задачи спортивной подготовки

- **Главная цель спортивной подготовки** - достижение возможного для данного спортсмена (или команды) уровня спортивных результатов в избранном виде спорта на соревнованиях различного уровня (от массовых до международных).

- **Задачи спортивной подготовки:**

- *Физическое развитие:* гармоничное развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости).
- *Техническая подготовка:* овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для выполнения спортивных действий.
- *Тактическая подготовка:* формирование умений оптимально использовать имеющиеся навыки в условиях соревнования, принятие решений и построение тактики.
- *Психологическая подготовка:* развитие психических качеств (воли, мотивации, стрессоустойчивости, концентрации внимания и др.).
- *Теоретическая подготовка:* освоение знаний о тренировочном процессе, правилах, основах анатомии, гигиены, спортивной этики.
- *Восстановление и профилактика травм:* формирование навыков самоконтроля, поведения в восстановительный период, предупреждение травматизма.
- *Воспитательные задачи:* формирование морально-волевых качеств, воспитание дисциплины, ответственности, патриотизма.

2. Специальные и общедидактические принципы спортивной подготовки

Общедидактические принципы (характерны для любой системы обучения и воспитания):

- **Принцип целенаправленности и сознательности** (обучение должно быть осмысленным, с чёткой мотивацией).
- **Принцип научности** (использование научных знаний и подходов в процессе подготовки).
- **Принцип систематичности и последовательности** (тренировки должны быть регулярными, материал - структурированным).
- **Принцип доступности** (нагрузка и содержание - соответствующим возрасту и подготовленности спортсмена).
- **Принцип наглядности** (использование демонстраций, разбор видеоматериалов, сравнение с образцами).
- **Принцип прочности усвоения** (закрепление навыков до их автоматизма).

Специальные принципы спортивной подготовки:

- **Принцип цикличности тренировочного процесса** (подготовка строится по циклам: микро-, мезо-, макроциклы).
- **Принцип индивидуализации** (учёт индивидуальных особенностей спортсмена - физиологии, психики, возраста, специализации, уровня подготовки).
- **Принцип прогрессирующего увеличения нагрузок** (постепенное повышение трудности, интенсивности, объёма тренировок).
- **Принцип специфичности** (содержание занятий максимально приближено к условиям соревновательной деятельности).
- **Принцип вариативности** (использование различных средств и методов для предупреждения адаптации и достижения максимального прогресса).

- **Принцип непрерывности и долговременности** (тренировочный процесс организован длительно, с перманентным развитием формы).

- **Принцип педагогического учёта состояния спортсмена** (мониторинг состояния, контроль динамики результатов).

3. Средства и методы спортивной подготовки

Средства спортивной подготовки - все материальные (инвентарь, оборудование, тренажёры), нематериальные (методики, учебники, информационные технологии), организационные, используемые для достижения целей подготовки.

- *Специальные средства*: упражнения и действия, имитирующие или повторяющие соревновательные движения (например, техника прыжка в высоту, удары в футболе, элементы единоборств).

- *Общие средства*: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие базовых качеств (бег, плавание, основные гимнастические упражнения).

- *Вспомогательные средства*: упражнения для профилактики травм, восстановительные мероприятия (массаж, физиотерапия), психологическая поддержка.

Методы спортивной подготовки - способы организации и проведения занятий:

- *Методы по характеру деятельности*:

- Игровой (через игровые упражнения, эстафеты, командные задания).
- Соревновательный (проведение контрольных стартов, участие в соревнованиях).
- Имитационный (отработка отдельных элементов, фрагментов техники).
- Объяснительно-показательный (демонстрация приёмов, разъяснения).

- *Методы регуляции нагрузки*:

- Повторный (многократное выполнение упражнения).
- Интервальный (чередование работы и отдыха).
- Соревновательный (модельные или реальные соревнования).
- Круговой (последовательное выполнение упражнений по кругу).

- *Методы развития физических качеств*:

- Стартовый (резкие, взрывные упражнения).
- Темповый (непрерывное выполнение работы в заданном ритме).
- Функциональный (упражнения на выносливость, силу и др.).

- *Педагогические методы*:

- Словесные (инструктаж, объяснения, разбор ошибок).
- Наглядные (показ техник, видеоанализ).
- Практические (выполнение упражнений).