Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н.Титов
«24» июня 2022 г.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Программа учебной дисциплины
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование.

направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составители: Быстрова О.Л., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта протокол от «23» мая 2022 г. № 9.

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания» включена в Предметно-методический модуль основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изучаемых и изученных обучающимися в 1–3 семестрах: История физической культуры и спорта, Психология, Педагогика, Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, Физиология физкультурно-спортивной деятельности, Гигиена физического воспитания и спорт.

Результаты изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания» являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин: Педагогика физической культуры и спорта, Психология физического воспитания, Методика преподавания физической культуры, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

1. **Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине**

Целью является формирование компетенций как комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с современными требованиями ФГОС ВО и профессионального стандарта педагога.

Задачей освоения дисциплины является овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-8 Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней	ОР-1 концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные	ОР-2 проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре; - формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и	ОР-3 умениями организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе

в соответствии с современными методиками и технологиями	технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре	реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); - обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; - планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре	дистанционных; - навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса. - умениями действием формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса, в том числе в условиях дистанционного обучения.

ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса	ОР-4 особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора;	ОР-5 особенности проектирования содержания и отбора эффективных форм и методов организации образовательного процесса при разработке программ различного уровня, в том числе с применением цифровых сервисов;	
ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий	ОР-6 особенности проектирования содержания и отбора эффективных форм и методов организации образовательного процесса при разработке программ различного уровня, в том числе с применением цифровых сервисов;	ОР-7 обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий;	ОР-8 практическими навыками разработки коррекционных мероприятий образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий, в том числе в условиях дистанционного обучения.ОР-7

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия					Форма промежуточной аттестации
	Всего	Лекции, час	Практические занятия, час	Контрольные	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.					

	Зач. ед.	Часы					
3	3	108	18	30	27	33	экзамен
Итого:	**3**	**108**	**18**	**30**	**27**	**33**	**экзамен**
4	3	108	18	30	27	33	экзамен
Итого	**3**	**108**	**18**	**30**	**27**	**33**	**экзамен**
5	3	108	18	30	27	33	экзамен
Итого	**3**	**108**	**18**	**30**	**27**	**33**	**экзамен**
Всего	**3**	**324**	**54**	**90**	**81**	**99**	**экзамен**

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов по формам организации обучения			
		Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль
3 семестр. Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры					
1	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	2	2	4	
2	Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	2	2	4	
3	Система физического воспитания в РФ	2	2	4	
4	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	2		4	
5	Средства физического воспитания	2	2	3	
6	Методы физического воспитания (общепедагогические)	2	4	4	
7	Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения)	2		3	
8	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	2	4	4	
9	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	2	4	3	
ИТОГО		**18**	**30**	**33**	
4 семестр. Раздел 2. Теоретико- практические основы развития физических качеств и формы построения занятий в физическом воспитании					
10	Общая характеристика физических качеств	2	2	4	
11	Силовые способности и методика их развития	2	2	4	
12	Скоростные способности и методика их развития	2	2	4	

13	Координационные способности и методика их развития	2		4	
14	Выносливость и методика ее развития	2	2	3	
15	Гибкость и методика ее развития	2	4	4	
16	Формы построения занятий физическими упражнениями	2		3	
17	Урок как основная форма организация занятий физическими упражнениями и его построение	2	4	4	
18	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	4	3	
ИТОГО		**18**	**30**	**33**	
5 семестр. Раздел 3. Теория и методика физического воспитания в образовательных учреждениях и в основной период трудовой деятельности					
19	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	2	2	4	
20	Физическое воспитание детей школьного возраста (младшего, среднего школьного возраста)	2	2	4	
21	Физическое воспитание детей школьного возраста (старшего школьного возраста)	2	2	4	
22	Формы организации физического воспитания в школе	2		4	
23	Физическая воспитание студенческой молодежи	2	2	3	
24	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	2	4	4	
25	Физическая культура в жизни людей пожилого и старческого возраста	2		3	
26	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	4	4	
27	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	2	4	3	
ИТОГО		**18**	**30**	**33**	
ВСЕГО		**54**	**90**	**99**	

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса

3 семестр. **Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры**

Раздел I. Общие основы теории и методики физической культуры

Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания

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

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

Интерактивная форма: учебная дискуссия о роли физической культуры в современном обществе.

Тема 2. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия

Теория физической культуры, как и другие науки имеет свой понятийный аппарат, позволяющий одинаково понимать те или иные профессиональные термины. Это необходимое условие для эффективного обмена научной информацией и обучения.

Понятие - это форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления).Термин - слово или сочетание слов, обозначающее понятие, применяемое в науке, технике, искусстве и т.д. основным понятиям в сфере физической культуры относятся следующие: «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Спорт», «Физическое развитие», «Физическое совершенство», «Физическая подготовка», «Физическое образование».

Наиболее общим из них является понятие «Физическая культура».

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Система физического воспитания в РФ

Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества.

Физическая культура достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три относительно самостоятельных компонента (аспекта): деятельностный, ценностный и результативный. Ценностный аспект физической культуры как следует из определения, представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека. Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни. Исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей сформировались следующие структурные компоненты физической культуры:

1. Образовательная (Базовая) физическая культура;
2. Спортивная физическая культура (Спорт);
3. Рекреационная физическая культура;
4. Реабилитационная физическая культура;
5. Адаптивная физическая культура;
6. Профессионально-прикладная физическая культура.

Специфические функции физической культуры.

Общекультурные функции физической культуры.

Содержание соревновательно-достиженческой функции.

Тема 4. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Воспитание в широком, узком смысле.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.

Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре.

Интерактивная форма: Групповые обсуждения портрета современного учителя физической культуры.

Тема 5. Средства формирования физической культуры

Средствами физической культуры называют совокупность предметов, условий,

форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

физические упражнения; естественные силы природы; гигиенические факторы; специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

Техника физического упражнения, совокупность взаимосвязанных движений.

Педагогические критерии эффективности техники.

Фазы физического упражнения.

Биомеханические характеристики движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений. Физическая нагрузка, внутренняя и внешняя стороны нагрузки. Нагрузка бывает стандартной и переменной. Объемом и интенсивностью нагрузки.

Классификация физических упражнений.

Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры

Интерактивная форма: Групповые обсуждения вопроса о развитии и современном состоянии средств физического воспитания.

Тема 6. Методы физического воспитания (общепедагогические)

Под методическим приемом понимают способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации. Методика - это определенная система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи. В теории физической культуры имеется несколько классификаций методов. Метод направленный на приобретение знаний (общепедагогические).

Словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Тема 7. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения)

Методы обучения двигательным действиям

- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчлененно-конструктивный;
- метод сопряженного воздействия;

Методы воспитания физических качеств:

- стандартного упражнения;
- метод переменного упражнения;
- круговой метод.

Игровой и соревновательный методы.

Интерактивная форма: групповое обсуждение составления круговой тренировки для детей средних классов на уроке по легкой атлетике.

Тема 8. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания

Принцип сознательности и активности

Принцип наглядности

Доступность и индивидуализация

Принцип систематичности

Принцип прогрессирования (динамичности)

Интерактивная форма: Групповые обсуждения вопроса о методических принципах, разобрать на примере современное состояние и подходы в физическом воспитании.

Тема 9. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как

форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

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

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

Интерактивная форма: Семинар-беседа о значении и сущности физических качеств человека.

4 семестр. **Раздел 2. Теоретико- практические основы развития физических качеств и формы построения занятий в физическом воспитании**

Тема 10. Общая характеристика физических качеств.

Проявления двигательных способностей оказывают влияние, с одной стороны, средовые факторы (социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, методика их развития и т.п.), а с другой — наследственные факторы («моторные» задатки), которые обусловливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. К «моторным» задаткам относят: анатомо-морфологические, физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.); биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.); телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); хромосомные (генные).

Интерактивная форма: Семинар-беседа о значении и сущности физических качеств человека.

Тема11. Силовые способности и методика их развития

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Тема 12. Скоростные способности и методика их развития

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Интерактивная форма: Работа в парах с электронными учебниками и Интернет-источниками.

Тема 13. Координационные способности и методика их развития

Определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

Интерактивная форма: Работа в парах с Интернет-источниками.

Тема 14. Выносливость и методика ее развития

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

Интерактивная форма: Работа в парах по построению программ развития двигательных качеств.

Тема 15. Гибкость и методика ее развития

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

Определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

Интерактивная форма: Работа в парах с Интернет-источниками.

Тема 16. Формы построения занятий физическими упражнениями

Классификация форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные)

По признаку и направленности различают уроки.

Неурочные- малые, крупные и соревновательные формы.

Интерактивная форма: Работа в парах определение форм уроков.

Тема 17. Урок как основная форма организация занятий физическими упражнениями и его построение

Требования к уроку физического воспитания.

Структура урока и характеристика его частей.

Постановка задач.

Классификация урока от решаемых задач.

Организация и методические основы проведения урока физической культуры.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке.

Средства наглядности при обучении.

Дозирование физической нагрузки на уроке.

Общая и моторная плотность урока.

Формирование навыков самостоятельности на занятиях физическими упражнениями.

Интерактивная форма: Работа в парах проверка домашнего задания.

Тема 18. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

Общий план работы по физическому воспитанию.

Годовой план –график учебного процесса по физическому воспитанию.

Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.

План-конспект урока.

Интерактивная форма: составление технологической карты урока.

5 семестр. Раздел 3. Теория и методика физического воспитания в образовательных учреждениях и в основной период трудовой деятельности

Тема 19. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Задачи и средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Дифференцированный и индивидуальный подход в физическом воспитании раннего и дошкольного возраста.

Формирование двигательных умений и навыков у детей раннего и дошкольного возраста.

Воспитание физических качеств у детей раннего и дошкольного возраста.

Игровой метод в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста.

Формирование осанки у детей раннего и дошкольного возраста.

Формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Физическая культура в режиме продленного дня общеобразовательной школы.

Формирование знаний у учащихся раннего и дошкольного возраста.

Тема 20. Физическое воспитание детей школьного возраста (младшего, среднего школьного возраста)

Воспитание личной физической культуры у младших школьников, среднего школьного возраста. Задачи и средства физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. Методические особенности физкультурных занятий детей младшего и среднего школьного возраста. Формирование устойчивого интереса к физической культуре и навыков самостоятельных занятий у детей младшего и среднего школьного возраста.

Интерактивная форма: групповая работа – разбор раздела программы в младших и средних классах.

Тема 21. Физическое воспитание детей школьного возраста (старшего школьного возраста)

Особенности возрастного развития.

Задачи физического воспитания в старших классах.

Средства физического воспитания.

Особенности методики физического воспитания.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Подготовительная и специально-медицинская группа характеристика, особенности, средства и методы.

Интерактивная форма: групповая работа - оформление дневника самоконтроля и проведения контрольных измерений.

Тема 22. Формы организации физического воспитания в школе

Формы организации занятий.

Урок физической культуры.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Внеурочные формы занятий физической культуры.

Формы физического воспитания в организациях дополнительного образования.

Формы физического воспитания в семье.

Интерактивная форма: групповая работа – анализ спортивно-массовых программ и рекомендации.

Тема 23. Физическая воспитание студенческой молодежи

Значение и задачи физического воспитания

Цель физического воспитания.

Содержание программы физического воспитания студентов.

Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.

Методические основы физического воспитания в вузе.

Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных заведениях.

Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.

Интерактивная форма: работа в парах, мини-доклады по теме.

Тема 24. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

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

Физическая культура в режиме трудового дня.

Физическая культура в быту трудящихся.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Интерактивная форма: дискуссия по теме

Тема 25. Физическая культура в жизни людей пожилого и старческого возраста

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старческом возрасте.

Содержание и организационно - методические основы занятий физическими упражнениями.

Интерактивная форма: дискуссия по теме

Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Задачи ППФП.

Построение и основы методики ППФП.

Средства ППФП.

Формы занятий, планирование и педагогический контроль ППФП.

Интерактивная форма: мини-доклады по теме

Тема 27. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Основы построения оздоровительной тренировки.

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности

Интерактивная форма: Работа в парах с интернет-источниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть

предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ;
- подготовка к итоговому тестированию,
- подготовка мини-доклада и защита.

Перечень вопросов, предлагаемых студентам для самостоятельного изучения

№	Наименование разделов	Содержание работы - примерные вопросы
1	**Общие основы теории и методики физической культуры**	Общая характеристика теории и методики физического воспитания Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия Система физического воспитания в РФ Направленное формирование личности в процессе физического воспитания Средства физического воспитания Методы физического воспитания (общепедагогические) Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения) Общеметодические и специфические принципы физического воспитания Основы теории и методики обучения двигательным действиям
2	**Теоретико-практические основы развития физических качеств и формы построения занятий в**	Общая характеристика физических качеств Силовые способности и методика их развития Скоростные способности и методика их развития Координационные способности и методика их развития Выносливость и методика ее развития Гибкость и методика ее развития Формы построения занятий физическими упражнениями

	физическом воспитании	Урок как основная форма организация занятий физическими упражнениями и его построение Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями
3	**Теория и методика физического воспитания в образовательных учреждениях и в основной период трудовой деятельности**	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста Физическое воспитание детей школьного возраста (младшего, среднего школьного возраста) Физическое воспитание детей школьного возраста (старшего школьного возраста) Формы организации физического воспитания в школе Физическая воспитание студенческой молодежи Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности Физическая культура в жизни людей пожилого и старческого возраста Профессионально-прикладная физическая подготовка Общая характеристика оздоровительной физической культуры

Темы рефератов (3 семестр)

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Физическое воспитание как система, ее структура.
4. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.
5. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
6. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
7. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
8. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
9. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
10. Дидактические принципы в обучении двигательному действию.
11. Структура обучения двигательному действию.
12. Характеристика средств физического воспитания.
13. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).
14. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
15. Характеристика форм физического воспитания.
16. Методы исследования в физическом воспитании (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование).
17. Система непрерывного профессионально-физкультурного образования.
18. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).

Темы рефератов (4 семестр)

1. Методика начального разучивания двигательного действия.
2. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
3. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.

4. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей.
5. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
6. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
7. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
8. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
9. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
10. Методы воспитания комплексной выносливости.
11. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
12. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
13. Методика воспитания осанки.
14. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
15. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
16. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
17. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.

Темы рефератов (5 семестр)

1. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
2. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самодеятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
3. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
4. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
5. Научные основы отбора занимающихся и комплектование учебно- тренировочных групп в ДЮСШ.
6. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
7. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
8. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
9. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
10. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
11. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
12. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
13. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.

Тематика мини – докладов (задания 3-5 семестр):

1. Образовательная роль физической культуры.
2. Физическая культура как фактор физического развития индивида.

3. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
4. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
5. Специфические функции физической культуры в обществе.
6. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
7. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
8. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
9. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
10. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
11. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
12. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
13. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
14. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
15. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
16. Методика начального разучивания двигательного действия.
17. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
18. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
19. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей.
20. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
21. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
22. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
23. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
24. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
25. Методы воспитания комплексной выносливости.
26. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
27. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
28. Методика воспитания осанки.
29. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
30. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
31. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
32. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
33. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самодеятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
34. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
35. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.

36. Научные основы отбора занимающихся и комплектование учебно- тренировочных групп в ДЮСШ.
37. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
38. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
39. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
40. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
41. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
42. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
43. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
44. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.

Итоговая контрольная работа (5 семестр)

Пример контрольной работы *(тест из 27 вопросов).*
Критерии оценивания: *за каждый правильный ответ - 1 балл.*

1. В школьном возрасте использование большого разнообразия Физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в *общих принципах* отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:
1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи Физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
2. Укажите среди нижеперечисленной основной формы занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):
1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2) урок физической культуры;
3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленном дня (спортивный час);
4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.
3. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:
1) 3-4 с;
2) 6-8 с;
3) 15 с;
4) 20-25 с.
4. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:
1) расчлененному методу;
2) целостному методу;
3) сопряженному методу;
4) методам стандартного упражнения.
5.В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:
1) упражнения на выносливость;
2) упражнения на частоту движений;
3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные

статические напряжения;
4) скоростно-силовые упражнения.

6. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является *акцент* на решение:
1) оздоровительных задач;
2) образовательных задач;
3) воспитательных задач;
4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

7. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:
1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

8. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:
1) специальной медицинской группой;
2) оздоровительной медицинской группой;
3) группой лечебной физической культуры;
4) группой здоровья.

9. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровье полностью исключаются:
1) гимнастические упражнения;
2) легкоатлетические упражнения;
3) подвижные игры и лыжная подготовка;
4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС
1) 90-100 уд/мин;
2) 110-125 уд/мин;
3) 130—150 уд/мин;
4) 160—175 уд/мин.

11. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:
1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
2) по частоте дыхания; по внешним признакам утомления детей;
3) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

12. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:
1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
4) после окончания каждого урока (на переменах).

13. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.
Вставка-ответ: 1) 20—25 мин;
2) 30—35 мин;
3) 40-45 мин;
4) 1 ч.

14. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
1) образовательные;
2) воспитательные;

3) оздоровительные;
4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

15. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на *од*ном уроке физической культуры:

1) одна задача;
2) две-три задачи;
3) четыре задачи;
4) пять-шесть задач.

16. В основной части урока физической культуры вначале:

1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

17. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

1) в водной части урока;
2) в подготовительной части урока;
3) в начале основной части урока;
4) в середине или конце основной части урока.

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

1) 15-18 мин;
2) 20 мин;
3) 25—30 мин;
4) 35 мин.

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

1) 10 мин;
2) 7 мин;
3) 3—5 мин;
4) 1—2 мин.

20. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

1) вводной;
2) подготовительной;
3) основной;
4) заключительной.

21. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

1) фронтальный;
2) поточный;
3) одновременный;
4) групповой.

22. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

1) 48 ч;
2) 56 ч;
3) 68 ч;
4) 76 ч.

23. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

1) 4—5 упражнений;
2) 8—10 упражнений;
3) 14—15 упражнений;

4) 16—18 упражнений.

24. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

1) непрерывным;
2) слитным;
3) поточным;
4) фронтальным.

25. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

1) воспитание волевых качеств;
2) создание оптимальной плотности урока;
3) дозирование физических нагрузок;
4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

26. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

1) в начале основной части урока;
2) в середине основной части урока;
3) в конце основной части урока;
4) в заключительной части урока.

27. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

1) на равновесие;
2) на координацию движений;
3) на быстроту движений;
4) на силу.

Содержание и защита индивидуальной практической работы

Каждый бакалавр после выполнения и защиты текущих лабораторных работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 8 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Бакалавр должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения и учебным материалом.

Примерный перечень тем индивидуальных практических работ (3-5 семестр):

1. Подготовить таблицу: «Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств на уроках физической культуры в 1—11 классах.»
2. Создание презентации по теме: «Основные физические качества и средства (физические упражнения), наиболее эффективно обеспечивающие решение задач развития физических качеств у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста».

3. Презентация по теме «Планирование учебного процесса (годовой, четвертной, поурочный планы, конспект урока)».

4. Подготовка учебно-методических карточек для школьников «Методы самоконтроля за состоянием организма и его реакциями на физическую нагрузку».

5. Составление календарного плана спортивно-массовых мероприятий на 21 день для оздоровительного лагеря, защита проекта.

6. Составить методику воспитания физического качества (любого по выбору, на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие. *Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности;* 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

Составить перспективный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта).

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Быстрова О.Л., Костюнина Л.И., Морозова М.М.
Практикум по самостоятельной работе студентов факультета физической культуры по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (в 2 частях, ч.1.): учебно-методическое пособие. / Быстрова О.Л., Костюнина Л.И., Морозова М.М. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 43 с.
2. Быстрова О.Л., Костюнина Л.И.
Практикум по самостоятельной работе студентов факультета физической культуры по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (в 2 частях, ч.2.): учебно-методическое пособие. / Быстрова О.Л., Костюнина Л.И. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 50 с.
3. Костюнина Л.И. Практикум по самостоятельной работе студентов факультета физической культуры по дисциплине «Теория и методика обучения по предмету Физическая культура» (в 2х частях, ч. 1): Учебно-методическое пособие для студентов высш. учеб. заведений. Ульяновск, 2008. 109с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1. 2. 3.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Реферат ОС-2 Контрольное тестирование ОС-3 Мини-доклады ОС-4 Защита индивидуальных практической работы	ОР-1 ***Знать*** -концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре основные закономерности возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса ОР-2 ***Уметь*** - проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре; - формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); - обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; - планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре ОР-**3** ***Владеть*** - умениями организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных; - навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса. - умениями действием формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса, в том числе в условиях дистанционного обучения.
4.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации экзамен** ОС-5 - Экзамен в форме устного собеседования	

		ОР-4 ***Знать*** - особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; ОР-5 ***Уметь*** - особенности проектирования содержания и отбора эффективных форм и методов организации образовательного процесса при разработке программ различного уровня, в том числе с применением цифровых сервисов; ОР-6 ***Знать*** - особенности проектирования содержания и отбора эффективных форм и методов организации образовательного процесса при разработке программ различного уровня, в том числе с применением цифровых сервисов; ОР-7 ***Уметь*** - обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий; ОР-8 ***Владеть*** - практическими навыками разработки коррекционных мероприятий образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий, в том числе в условиях дистанционного обучения

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к экзамену (семестр 3)

1.Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».

2.Определение и сущность понятия «физическая культура», виды физической культуры.

3.Система физического воспитания. Характеристика отечественной системы физического воспитания.
4.Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, цель, задачи. Ее связь с другими дисциплинами учебного плана.
5.Принципы отечественной системы физического воспитания.
6.Методы исследования в теории и методике физической культуры: метод обобщения и анализа, методы педагогического обследования, педагогический эксперимент, его виды.
7.Структура научного исследования, ее характеристика.
8.Функции физической культуры.
9.Принципы теории и методики физической культуры.
10.Принцип сознательности к активности, его реализации в процессе физического воспитания.
11.Сущность и правила реализации принципа наглядности.
12.Сущность и правила реализации принципа доступности и индивидуализации.
13.Сущность и правила реализации принципа динамичности (постепенного повышения требований).
14.Сущность и правила реализации принципа систематичности.
15.Общая характеристика основного средства физического воспитания (сущность, содержание, отличительные признаки).
16.Классификация физических упражнений.
17.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
18.Техника физического упражнения и ее основные характеристики.
19.Понятие «метод». Методы физического воспитания.
20.Методы обучения двигательным действиям.
21.Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Виды нагрузок и интервалов отдыха.
22.Методы строго регламентированного упражнения, их характеристика.
23.Методы наглядного воздействия.
24.Методы словесного воздействия.
25.Игровой и соревновательный методы.
26.Метод круговой тренировки – комплексная организационно-методическая форма.
27.Двигательные умения, навыки и специальные знания как предмет обучения.
28.Характеристика двигательных умений, навыков, их значение и взаимосвязь.
29.Явление переноса двигательных навыков. Виды переноса.
30.Процесс обучения движениям. Его структура и предпосылки обучения двигательным действиям.
31.Характеристика этапа начального разучивания.
32.Характеристика этапа углубленного разучивания.
33.Характеристика этапа закрепления и совершенствования.

Перечень вопросов к экзамену (семестр 4)

1. Сущность двигательно-координационных способностей, задачи их воспитания. Критерии КС, средства и методика их воспитания.
2. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.
3. Пути воспитания к рациональному мышечному расслаблению.
4. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные характеристики движений.
5. Понятие силы. Виды силовых способностей. Метрология силы.
6. Характеристика собственно-силовых способностей. Методика их воспитания.
7. Особенности средств и методов воспитания скоростно-силовых способностей.

8. Понятие скоростных способностей, многообразие их проявления.
9. Методика воспитания быстроты двигательных реакций (простой и сложной двигательных реакций).
10. Методика воспитания скорости одиночного движения и частоты движений.
11. Определение выносливости, способы ее оценки. Виды выносливости.
12. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости.
13. Задачи, средства и методы воспитания основных видов «специальной» выносливости.
14. Гибкость и методика ее воспитания.
15. Понятие осанки, виды осанки и методика ее воспитания.
16. Направленное воздействие на компоненты телосложения.
17. Задачи, средства и особенности методики нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания в процесс физического воспитания.
18. Знания как компонент системы физкультурного образования. Система знаний.
19. Контроль в физическом воспитании, сущность и виды.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
21. Классификация форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные)
22. По признаку и направленности различают уроки.
23. Неурочные- малые, крупные и соревновательные формы.
24. Требования к уроку физического воспитания.
25. Структура урока и характеристика его частей.
26. Постановка задач.
27. Классификация урока от решаемых задач.
28. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
29. Методы организации деятельности занимающихся на уроке.
30. Средства наглядности при обучении.
31. Дозирование физической нагрузки на уроке.
32. Общая и моторная плотность урока.
33. Формирование навыков самостоятельности на занятиях физическими упражнениями.
34. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
35. Общий план работы по физическому воспитанию.
36. Годовой план –график учебного процесса по физическому воспитанию.
37. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.
38. План-конспект урока.

Перечень вопросов к экзамену (5 семестр)

1. Методические основы физического воспитания студенческой молодежи. (задачи и направления физического воспитания, физическая нагрузка для оптимального проявления умственной работоспособности).
2. Особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста и задачи физического воспитания дошкольников.
4. Особенности урока физической культуры в старших классах.
5. Технология разработки годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию. (Назначение плана-графика; опорные документы планирования; структура и содержание плана-графика).
6. Общий план работы по физическому воспитанию в школе. (Назначение, основные разделы и содержание).
7. Значение, задачи и формы организации физического воспитания школьников.
8. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями. (Требования к уроку, структура и характеристика его частей).

9. Организационные и методические особенности урока физической культуры в младших классах.
10. Задачи, организация и содержание системы домашних заданий по физической культуре.
11. Особенности обучения физическим упражнениям в начальной школе.
12. Организация, задачи, содержание и методика проведения внеклассной работы по физическому воспитанию.
13. Педагогический контроль за результатами учебной деятельности в физическом воспитании, методы контроля.
14. Методика занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня.
15. Назначение, структура и содержание учебных программ по физической культуре.
16. Методические особенности проведения уроков физической культуры разных по типу.
17. Методика формирования навыков самостоятельности в физическом воспитании школьников.
18. Классификация уроков физического воспитания и их характеристика.
19. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста (особенности возрастного развития и методики физического воспитания).
20. Организация и содержание физического воспитания в начальной школе.
21. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (особенности возрастного развития и методики физического воспитания).
22. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (особенности возрастного развития и методики физического воспитания).
23. Структура и содержание программы физического воспитания учащихся 1-Х1 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол).
24. Структура и содержание «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-Х1 классов»
25. Предварительный, текущий и итоговый учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
26. Внеклассная работа по физическому воспитанию (формы организации работы, планирование массовых физкультурных мероприятий, требования и педагогическое руководство внеклассной работой).
27. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры (виды деятельности каждого этапа и уровни эффективности профессиональной деятельности).
28. Формы организации физического воспитания студентов.
29. Организация и методические особенности физического воспитания девушек в старших классах.
30. Внешкольное физическое воспитание.
31. Задачи, содержание и методические особенности работы по физическому воспитанию в спортивно-оздоровительном лагере.
32. Педагогический анализ урока физической культуры.
33. Технология составления четвертного плана (Назначение четвертного плана; опорные документы планирования; структура и содержание).
34. Организация и методические основы проведения урока физической культуры (санитарно-гигиеническое обеспечение, материально-техническое, методы организации деятельности учащихся).
35. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. (Задачи физического воспитания, содержание и организационно-методические основы занятий).
36. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).

37. План-конспект урока физической культуры. (Назначение, опорные документы, основные разделы и структура, последовательность в разработке).
38. Оценка и учет успеваемости учащихся на уроке физической культуры (требование к учету и градация оценок).
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, значение, формы, методические особенности).
40. Педагогические задачи урока физической культуры.
41. Организация и содержание физического воспитания юношей в старших классах.
42. Методические основы физического воспитания в вузе. (Возрастные особенности студентов, цели физического воспитания, основные направления, методические особенности занятий).
43. Физическое воспитание детей в семье. Сотрудничество семьи и школы в физическом воспитании детей.
44. Проверка и оценивание успеваемости на уроке физической культуры.
45. Организационные и методические особенности физического воспитания детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
3-5 семестр	Разбалловка по видам работ	9 х 1 = 9 баллов	15 х 1=15 баллов	15 х 12=180 баллов	27 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	24 балла max	204 балла max	63 балла max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 6 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	**271-300**
«хорошо»	**211-271**
«удовлетворительно»	**151-210**
«неудовлетворительно»	**150 и менее**

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет

время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практически занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий

Практическая работа № 1, №2. Общая характеристика теории и методики физической культуры основные понятия, этапы становления теории физической культуры; показатели физически совершенного человека современности; теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина; структура физической культуры; функции физической культуры; принципы отечественной системы физического воспитания.

Цель работы: Изучение основных понятий теории и методики физической культуры.

Рекомендации к самостоятельной работе

Доклад по теме «Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе».

Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.

Реферат на тему: «Образовательная роль физической культуры», «Физическая культура как фактор физического развития индивида».

Вопросы для обсуждения:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».
2. Определение и сущность понятия «физическая культура», виды физической культуры.
3. Методы исследования в теории и методике физической культуры: метод обобщения и анализа, методы педагогического обследования, педагогический эксперимент, его виды.
4. Структура научного исследования, ее характеристика.
5. Функции физической культуры.
6. Система физического воспитания.
7. Характеристика отечественной системы физического воспитания.

8. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, цель, задачи. Ее связь с другими дисциплинами учебного плана.
9. Принципы отечественной системы физического воспитания.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 3. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и принципы функционирования физической культуры в обществе

Цель работы: Изучение физической культуры как социальной системы с определенными целями, задачами и принципами функционирования.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Доклады по теме «Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида».
3. Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
4. Реферат на тему: «Специфические функции физической культуры в обществе», «Общекультурные функции физической культуры и спорта», «Тенденция дифференциации в развитии физической культуры».

Вопросы для обсуждения:

1. Концептуальные основы системы физической культуры (цель, задачи и т.д.).
2. Принципы отечественной системы физического воспитания.
3. Структура и социальные функции физической культуры
4. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 4, №5. Средства и методы формирования физической культуры личности.

Цель работы: Овладение знаниями о средствах и методах формирования физической культуры личности.

Рекомендации к самостоятельной работе:

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Доклад по теме «Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий».
3. Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
4. Реферат на тему: «Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация», «Особенности игрового метода в физическом воспитании», «Особенности соревновательного метода в физическом воспитании».

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «метод». Методы физического воспитания.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Виды нагрузок и интервалов отдыха.
4. Методы строго регламентированного упражнения, их характеристика.
5. Методы наглядного воздействия.
6. Методы словесного воздействия.
7. Игровой и соревновательный метод.
8. Метод круговой тренировки – комплексная организационно-методическая форма

Форма представления отчета:
Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 6. Методические принципы занятий физическими упражнениями

Цель работы: Понимание сущности методических принципов и применение их на занятиях физическими упражнениями.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Доклад по теме «Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания».
3. Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
4. Реферат на тему: «Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха», «Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики», «Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности».

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы теории и методики физической культуры.
2. Принцип сознательности к активности, его реализации в процессе физического воспитания.
3. Сущность и правила реализации принципа наглядности.
4. Сущность и правила реализации принципа доступности и индивидуализации.
5. Сущность и правила реализации принципа динамичности (постепенного повышения требований).
6. Сущность и правила реализации принципа систематичности.

Форма представления отчета:
Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 7, №8. Обучение двигательным действиям. Общая характеристика физических качеств

Цель работы: Ознакомиться с формированием знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения, понятиями о физических качествах.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы
2. Доклад по теме «Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему».
3. Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
4. Реферат на тему: «Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию», «Общая характеристика этапов обучения двигательному действию», «Методика углубленного разучивания двигательного действия».

Вопросы для обсуждения:

1. Двигательные умения, навыки и специальные знания как предмет обучения.
2. Характеристика двигательных умений, навыков, их значение и взаимосвязь.
3. Явление переноса двигательных навыков. Виды переноса.
4. Процесс обучения движениям. Его структура и предпосылки обучения двигательным действиям.
5. Характеристика этапа начального разучивания.
6. Характеристика этапа углубленного разучивания.
7. Характеристика этапа закрепления и совершенствования.

Форма представления отчета:
Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 9, №12. Развитие силы и выносливости

Цель работы: Ознакомиться с понятиями о силовых качествах, их видов; понятие о выносливости и видах.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Доклад по теме «Методы воспитания общей аэробной выносливости».
3. Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
4. Реферат на тему: «Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей», «Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости)».

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие силы. Виды силовых качеств. Метрология силы.
2. Характеристика собственно-силовых качеств. Методика их воспитания.
3. Особенности средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств.
4. Определение выносливости, способы ее оценки. Виды выносливости.
5. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости.
6. Задачи, средства и методы воспитания основных видов «специальной» выносливости.

Форма представления отчета:
Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 10. Развитие скоростных качеств

Цель работы: Ознакомиться с понятиями скоростные качества, их видами.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Доклад по теме «Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему».
3. Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
4. Реферат на тему: «Основы современной методики воспитания скоростных способностей», «Основы современной методики воспитания скоростно - силовых способностей».

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие скоростных качеств, многообразие их проявления.
2. Методика воспитания быстроты двигательных реакций (простой и сложной двигательных реакций).
3. Методика воспитания скорости одиночного движения и частоты движений.

Форма представления отчета:
Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 11, №13. Развитие гибкости и координации

Цель работы: Ознакомиться с понятиями гибкость и координация, их видами.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы
2. Доклад по теме «Пути воспитания координационных качеств точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений».

3. Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
4. Реферат на тему: «Методика воспитания координации для регулирования равновесие тела», «Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела», «Методика воспитания осанки».

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность двигательно-координационных качеств, задачи их воспитания.
2. Критерии координационных качеств, средства и методика их воспитания.
3. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.
4. Пути воспитания к рациональному мышечному расслаблению.
5. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные характеристики движений.
6. Гибкость и методика ее воспитания.
7. Понятие осанки, виды осанки и методика ее воспитания.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 14.

Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями

Цель работы: Ознакомиться с ролью и местом фк в формировании личности

Рекомендации к самостоятельной работе

Проработать материал по теме практической работы.

Доклад по теме «Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств».

Реферат на тему:

«Содержание патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями».

«Личность преподавателя (тренера), требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству».

Вопросы для обсуждения:

1. В чем заключается роль и место физической культуры в формировании мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и других сфер личности?
2. Раскройте задачи, содержание и пути патриотического, правового, нравственного, умственного, эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Какие свойства личности и профессиональные качества определяют авторитет преподавателя (тренера)?
4. Какие качества и способности определяют уровень профессионального мастерства преподавателя (тренера)?

Практическая работа № 15.

Общая характеристика форм построения занятий.

Цель работы: Ознакомиться с характеристиками и формами занятий физической культурой.

Рекомендации к самостоятельной работе:

Проработать материал по теме практической работы.

Доклад по теме «Классификация, содержание и построение занятий урочного типа».

Реферат на тему: «Общая характеристика занятий неурочного типа»

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте классификационную характеристику урочных и не урочных форм построения

занятий физическими упражнениями.

2. Что является содержанием занятий урочного типа?
3. Раскройте структуру и содержание урока физической культуры.
4.

Практическая работа № 16.

Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Цель работы: Общая характеристика планирования в физической культуре.

Рекомендации к самостоятельной работе

Проработать материал по теме практической работы

Сообщение на семинарском занятии.

Работа в группах: рассмотреть виды и содержание планирования, в соответствии с ФГОС

- перспективное (долгосрочное) – рассчитано в пределах от одного года до нескольких лет;
- текущее (этапное) – ориентировано на несколько месяцев или недель (например, в общеобразовательной школе – планирование на учебную четверть);
- оперативное (краткосрочное) – направлено на решение ближайших задач (например, в микроцикле тренировки или отдельном занятии).

Работа с контрольными тестами.

Реферат на тему: «Технология разработки документов планирования».

Вопросы для обсуждения:

1. Что относится к специфическим объектам планирования?
2. Охарактеризуйте сущность, принципы и содержание планирования занятий физическими упражнениями.
3. Раскройте технологию планирования: основные операции и их последовательность.

Практическая работа № 17. Современные подходы к физическому воспитанию детей дошкольного младшего школьного возраста

Цель работы: Изучение современных подходов в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы
2. Сообщение на семинарском занятии.
3. Работа с контрольными тестами.
4. Реферат на тему: «Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры». «Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста».

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
2. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (особенности возрастного развития и методики физического воспитания).
3. Организационные и методические особенности физического воспитания детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Практическая работа № 18. Спортивная тренировка –цель, задачи, средства общие и специальные принципы

Цель работы: Ознакомиться со спортивной тренировкой и ее компонентами.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и

особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.
Рекомендации к самостоятельной работе: проработать материал по теме практической работы по определению целей и задач спортивной тренировки. Рассмотреть на избранном виде спорта.
Доклад по теме «Средства спортивной тренировки: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные».
Реферат на тему: «Факторы и условия способствуют повышению тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей юных спортсменов».
Мини-доклад: содержание психической подготовки
Вопросы для обсуждения:

1. Средства спортивной тренировки
2. Методы спортивной тренировки
3. Принципы спортивной тренировки
4. Основные стороны спортивной тренировки
5. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Практическая работа № 19. Подготовка спортсмена в процессе тренировки
Цель работы: Ознакомиться с подготовкой, входящей в содержание спортивной тренировки.
Рекомендации к самостоятельной работе
Проработать материал по теме практической работы
Доклад по теме «Специфические средства и методы тактической подготовки»**.**
Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
Реферат на тему: «ОФП и СФП в тренировочном процессе: цели, задачи, методы и средства».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие стороны подготовки входят в содержание спортивной тренировки?
2. Каким требованиям должна соответствовать техника спортсмена?
3. Назовите основные положения стабилизации спортивных навыков.
4. Какие факторы и условия способствуют повышению помехоустойчивости сформированных навыков?
5. Какие этапы технической подготовки можно выделить в каждом большом цикле подготовки спортсмена?
6. Что понимают под тактической подготовкой?
7. В чем заключаются задачи тактической подготовки?
8. Каковы специфические средства и методы тактической подготовки?
9. Раскройте содержание физической подготовки.
10. Дайте определение и раскройте содержание психической подготовки?

Практическая работа № 20. Построение спортивной тренировки
Цель работы: Ознакомиться с построением спортивной тренировки.
Рекомендации к самостоятельной работе: ознакомить со структурой тренировки в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает

закономерные изменения.
Проработать материал по теме практической работы и рассмотреть:
а)микроструктуру — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
б)мезоструктуру — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
в)макроструктуру — структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.
Доклад по теме «Специфические средства и методы тактической подготовки»**.**
Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
Вопросы для обсуждения:

1. Дайте характеристику структуры спортивной тренировки.
2. Какие факторы и методические положения следует учитывать при построении многолетней спортивной тренировки?
3. Дайте характеристику этапов многолетней подготовки.
4. Назовите встречающиеся в практике микроциклы и дайте им краткую характеристику.
5. Назовите типовые мезоциклы и дайте им краткую характеристику.
6. В чем особенность построение тренировки в годичных циклах?
7. Раскройте содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Практическая работа № 21. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов
Цель работы: Ознакомиться с планированием, контролем и учетом в процессе спортивной тренировки спортсменов.
Рекомендации к самостоятельной работе: ознакомиться с планированием на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляющийся в следующих формах:
перспективное (на ряд лет); текущее (на один год);оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).
К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов. Рассмотреть планирование с программой ДЮСШ.
Доклад по теме «Специфика планирования тренировочного процесса со ФГОС ДЮСШ, ДЮЦ и т.д.»**.**
Работа с контрольными тестами и выполнение самостоятельных заданий по выбору преподавателя.
Вопросы для обсуждения:

1. Что понимают под технологией планирования процесса спортивной подготовки?
2. Назовите и охарактеризуйте документы перспективного планирования.
3. Дайте характеристику документам текущего планирования.
4. Раскройте содержание перспективного планирования.
5. Какие закономерности следует учитывать при планировании годичного цикла?
6. Какие организационно-методические положения необходимо учитывать при разработке годичных планов?
7. Что предполагает оперативное планирование и как оно осуществляется?

Форма представления отчета:

Студент должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

Подготовка **к устному докладу.**

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Выполнение итоговой **практической работы**.

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка **к тесту.**

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577

Дополнительная литература

1. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва: Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с.
https://znanium.com/catalog/product/1057281

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016.

– 281 с. : ил. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

Интернет-ресурсы

http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://www.metodika.ru:	Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www. volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://wwwgorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
http://rusolymp.ru/	Портал Всероссийской олимпиады школьников