

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	4
4.1. Объем дисциплины	4
4.2. Содержание дисциплины	4
4.3. Структура дисциплины	12
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	14
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	14
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины ..	14
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины	14
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15
6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине	15
6.1.1. Планы практических занятий	15
6.1.2. Реферат.....	23
6.1.3. Тест по материалу дисциплины.....	25
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине	26
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации	26
6.2.1.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации в 3 семест- ре.....	26
Объекты оценивания, критерии, шкалы	26
Оценочные средства (задания для студентов)	29
Методические материалы для оценивания	30
6.2.1.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации в 4 семест- ре.....	30
Объекты оценивания, критерии, шкалы	30
Оценочные средства (задания для студентов)	33
Методические материалы для оценивания	34
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля.....	34
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	36
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	37
Литература по курсу	37
Основная литература	37
Дополнительная литература	38
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	38

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – углубление профессиональной подготовки в рамках формирования профессиональных компетенций ПК-1 и ПК-6.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части блока Б1.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» студенты используют знания и практические навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Теория и методика обучения гимнастике», «Теория и методика обучения легкой атлетике», «Педагогика», «Элективные дисциплины по физической культуре».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1); готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

В категории «ЗНАТЬ»:

(ПК-1) – II – З 1: Студент знает научные основы содержания школьного физкультурного образования, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки по физической культуре.

(ПК-1) – II – З 2: Студент знает особенности и назначение методов, технологий и средств обучения, определяемых спецификой учебного предмета «Физическая культура».

(ПК-6) – I – З 1: Студент владеет понятиями «образовательные отношения», «образовательный процесс», «участники образовательных отношений», «участники образовательного процесса», знает названия нормативно-правовых актов, устанавливающих функции, права и обязанности участников образовательных отношений и соответствующие положения указанных документов.

(ПК-6) – I – З 2: Студент понимает закономерности и механизмы развития межличностных отношений, причины возникновения, динамику и стратегии разрешения конфликтов; осознает специфику барьеров в педагогическом общении.

(ПК-6) – II – З 1: Студент понимает особенности системно-деятельностного подхода к организации обучения по предмету «Физическая культура»; знает основные принципы и технологии организации учебно-воспитательного процесса как процесса сотрудничества педагога с обучающимися.

(ПК-6) – II – З 2: Студент знает психолого-педагогические основы проектирования взаимодействия с различными категориями участников образовательных отношений.

В категории «УМЕТЬ»:

(ПК-1) – II – У 1: Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного физкультурного образования.

(ПК-1) – II – У 2: Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).

ПК-6) – I – У 1: Студент умеет анализировать образовательный процесс, локальные правовые акты организации, отдельные педагогические действия с точки зрения реализации функций, прав и обязанностей участников образовательных отношений.

(ПК-6) – II – У 1: Студент умеет проектировать процессы взаимодействия с обучающимися в учебной и внеучебной деятельности с учетом их прав и обязанностей, задач образовательной деятельности и на основе норм и принципов педагогической этики.

(ПК-6) – II – У 2: Студент умеет проектировать процессы взаимодействия с членами педагогического коллектива в учебной и внеучебной деятельности с учетом их функций, должностных обязанностей и задач образовательной деятельности.

(ПК-6) – II – У 3: Студент умеет проектировать процессы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом их прав и обязанностей и на основе норм и принципов педагогической этики.

В категории «ВЛАДЕТЬ»:

(ПК-1) – II – В 1: Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.

(ПК-1) – II – В 2: Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единицы, 180 часов, из них:

- 114 часов аудиторной работы (44 часов лекций и 70 часов практических занятий);
- 39 часов самостоятельной работы.

Дисциплина изучается в 3 и 4 семестрах. В 3 семестре студенты сдают зачет, в 4 - экзамен.

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации

Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт». Становление общей теории физической культуры, ее современная структура. Теория физического воспитания как часть теории физической культуры.

Система физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методические основы системы физического воспитания. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.

Обусловленность цели и задач в области физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека (онтогенетическими и фи-

логенетическими). Аспекты задач: а) по управлению процессом физического развития; б) по физическому образованию; в) по направленному формированию личности. Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение наиболее общих принципов и принципов, отражающих более конкретные закономерности физического воспитания (методические и др.).

Сущность принципов всестороннего гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой («прикладности») и принципа оздоровительной направленности физического воспитания.

Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания

Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания. Общие средства и методы нравственного и актуального идейно-политического воспитания, применяемые в сфере физического воспитания.

Взаимосвязь физического, эстетического и интеллектуального воспитания. Применение общих средств и методов эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания. Основные аспекты и условия обеспечения всесторонней физической подготовленности к трудовой деятельности.

Воспитание воли в процессе физического воспитания. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания для воспитания волевых качеств.

Тема 3. Средства и методы физического воспитания

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Обобщенное понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления. Их кинематические, динамические и ритмические характеристики. Качественные характеристики двигательных действий. Общие правила технического выполнения двигательных действий.

Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно средовых условий. Принципиальные положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании.

Предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями. Натуральная и опосредствованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания

Иерархия принципов в системе физического воспитания

Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания. Сущность принципов сознательности и активности; наглядности, доступности и индивидуализации; систематичности и динамичности. Главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания: непрерывность; регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований; адаптированное сбалансирование динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Основные условия, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т. д.).

Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства.

Тема 6. Основы развития физических качеств.

Сила и основы методики ее воспитания.

Физические качества человека. Развитие и воспитание физических качеств. Анатомо-физиологические задатки человека. Роль педагога в развитии двигательных способностей.

Воспитание силовых способностей. Основные факторы, определяющие силовые способности и формы их. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные

для воспитания собственно силовых способностей. Типичные признаки упражнений, служащих основными средствами воспитания силовых способностей.

Основные направления в методике воспитания силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий, направленных на ускоренное развитие силовых способностей или на сохранение достигнутого уровня силовых возможностей. Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей.

Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления. Воспитание быстроты двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).

Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.

Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания.

Основные типы выносливости, имеющие жизненно важное и непосредственно прикладное значение. «Общая» и «специальная» выносливость. Факторы, обуславливающие степень проявления выносливости.

Отличительные черты упражнений, служащих основными средствами воспитания выносливости. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горногипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих показатели выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т. д.). Методика воспитания общей выносливости.

Специфические типы выносливости и методики их воспитания.

Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.

Понятие о координационных способностях человека. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки и контроля за развитием координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей.

Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Упражнения, избирательно направленные на совершенствование точности пространственных и временных восприятия и параметров движений. Методики «контрастных» заданий, «смежных» заданий, «сближаемых» заданий; задания на точность воспроизведения и точность изменения. Другие методы и приемы совершенствования чувства пространства, чувства времени, пространственной и временной точности движений.

Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Тема 11. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи.

Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений («круговой» и «линейный» способы; «фронтальный», «групповой» и «индивидуальный» способы и т. д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.

Особенности построения занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.).

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности. Средства и определяющие черты методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическое воспитание детей школьного возраста. Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Краткая характеристика типичных средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т. д.). Дозирование физической нагрузки на уроке. Общая и моторная плотность урока.

Дополнительные (внеклассные) формы направленного использования физической культуры в школе. Вводная гимнастика до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминутки» и физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности задач, содержания и построения курса физической культуры в вузе. Определяющие черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии. Формы организации физического воспитания студентов. Особенности занятий спортом, направленных к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

Тема 12. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий план и его содержание, план-конспект урока. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.

Общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию, поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока и общие правила его разработки.

Текущий (оперативный) и поэтапный контроль как неотъемлемые стороны деятельности специалиста физического воспитания по управлению эффектом занятий. Единство педагогического (преподавательского), врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Методы контроля.

Текущий (оперативный) контроль. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, методы их регистрации и оценки. Самоконтроль. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Повседневные-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Тема 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Социальные факторы, определяющие значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Методические основы построения отдельных занятий и системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности задач и их обусловленность. Специфическое содержание задач профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности. Отличительные черты методики и формы построения занятий. Особенности контроля. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.

Тема 15. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура

Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Основные направления оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной

тренировки. Способы регламентации нагрузки.

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Физкультурно-оздоровительные методики и системы: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; колланетика; дыхательная гимнастика и др.

Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.

Тема 16. Общая характеристика спорта

Классификация видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Профессионализм и «любительство» в спорте.

Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений и тенденция их развития.

Тема 17. Основы спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений.

Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке.

Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципы, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как важная закономерностей процесса спортивной подготовки.

Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны трени-

рочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.

Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.

Тема 18. Структура многолетней подготовки спортсмена

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки в связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов.

Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.

Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.

Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

Тема 19. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки.

Срочная и долговременная адаптации в спортивной тренировке. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.

Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.

Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.

Тема 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных

данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.

Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.

Тема 21. Дополнительные (внутриривочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки

Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы.

Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.

Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса. Факторы, оказывающие влияние на проявление временной адаптации. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Влияние пониженного парциального давления кислорода на спортивные результаты. Тренировка в горной местности с целью последующих выступлений на соревнованиях в условиях равнины. Динамика спортивной работоспособности в период деадаптации к привычным условиям. Различные модели построения тренировочного процесса в горах.

4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации	3		5	2	2	1	Опрос
2	Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания	3		5	2	2	1	Опрос
3	Тема 3. Средства и методы физического воспитания	3		7	2	4	1	Опрос
4	Тема 4. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания	3		5	2	2	1	Опрос
5	Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	3		7	2	4	1	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Тема 6. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.	3		7	2	4	1	Опрос
7	Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания	3		7	2	4	1	Опрос
8	Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания	3		7	2	4	1	Опрос
9	Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания	3		5	2	2	1	Опрос
10	Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	3		7	2	4	1	Опрос
11	Тема 11. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи	3		10	4	4	2	Опрос
	Всего за 3 семестр	3		72	24	36	12	
	Промежуточная аттестация							Зачет в 3 семестре
12	Тема 12. Планирование и контроль в физическом воспитании	4		9	2	4	3	Опрос
13	Тема 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4		6	2	2	2	Опрос
14	Тема 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		9	2	4	3	Опрос
15	Тема 15. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	4		6	2	2	2	Опрос
16	Тема 16. Общая характеристика спорта	4		6	2	2	2	Опрос
17	Тема 17. Основы спортивной тренировки	4		9	2	4	3	Опрос
18	Тема 18. Структура многолетней подготовки спортсмена	4		9	2	4	3	Опрос
19	Тема 19. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	4		9	2	4	3	Опрос
20	Тема 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	4		9	2	4	3	Опрос
21	Тема 21. Дополнительные (внутриренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	4		9	2	4	3	Опрос
	Всего за 4 семестр			81	20	34	27	
	Итого			153	44	70	39	
	Промежуточная аттестация			27				Экзамен в 4 семестре

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).

5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
 - **Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>
 - **Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>
 - **eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>
 - **ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной
аттестации по итогам освоения дисциплины**

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Планы практических занятий

Практическое занятие 1.

Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации

Вопросы:

1. Исходные понятия теории физического воспитания:
 - обучение движениям и воспитание физических качеств;
 - «физическое развитие человека», «физическая культура», «спорт» и «спортивная тренировка».
2. Предмет «Теория физического воспитания».
3. Методы физического воспитания.
4. Методы теоретического анализа и обобщения.
5. Методы педагогического обследования.
6. Экспериментальные методы.
7. Функции физической культуры.
8. Система физического воспитания.
9. Мировоззренческие, теоретико-методологические, программно-нормативные и организационные основы физической культуры.
10. Формы организации занятий физическими упражнениями.
11. Цель физического воспитания.
12. Задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
13. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Практическое занятие 2.

Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания

Вопросы:

1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
2. Взаимосвязь физического воспитания с умственным.
3. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным.
4. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.
5. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.
6. Методы воспитания.
7. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.

Практическое занятие 3.

Тема 3. Средства и методы физического воспитания.

Вопросы:

1. Средства физического воспитания.
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Основы техники физических упражнений.
4. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики физических упражнений.
5. Динамические характеристики физических упражнений.
6. Критерии оценки техники физических упражнений.
7. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.

8. Классификация физических упражнений
9. Оздоровительные силы природы.
10. Гигиенические факторы.

Практическое занятие 4.

Тема 3. Средства и методы физического воспитания

Вопросы:

1. Специфические методы физического воспитания.
2. Общепедагогические методы.
3. Метод строго регламентированного упражнения.
4. Методы обучения двигательным действиям.
5. Методы воспитания физических качеств (стандартного и переменного упражнения).
6. Игровой метод.
7. Соревновательный метод.
8. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесные и наглядные).
9. Методы срочной информации.

Практическое занятие 5.

Тема 4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания

Вопросы:

1. Общепедагогические принципы.
 - сознательности и активности;
 - циклического построения занятий;
 - непрерывности процесса физического воспитания;
 - наглядности;
 - доступности и индивидуализации.
2. Специфические принципы.
 - адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
 - системного чередования нагрузок и отдыха;
 - постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
 - возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Практическое занятие 6.

Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Вопросы:

1. Двигательные умение и навык как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Последовательность формирования двигательного навыка.
3. Закономерности формирования двигательного навыка.
4. Структура процесса обучения.

Практическое занятие 7.

Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Вопросы:

1. Этап начального разучивания, его основные задачи.
2. Этап углубленного разучивания, его основные задачи
3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования, его основные задачи.

Практическое занятие 8.

Тема 6. Основы развития физических качеств.

Сила и основы методики ее воспитания.

Вопросы

1. Физические качества человека.
2. Сила как физическое качество.
3. Виды силовых способностей.
4. Средства воспитания силы. Основные и дополнительные.
5. Методы воспитания силы.

Практическое занятие 9.

Тема 6. Основы развития физических качеств.

Сила и основы методики ее воспитания.

Вопросы

1. Методики воспитания силовых способностей.
2. Воспитание силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
3. Воспитание силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Практическое занятие 10.

Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Вопросы :

1. Скоростные способности человека.
2. Факторы, влияющие на скоростные способности.
3. Задачи развития скоростных способностей.
4. Средства воспитания скоростных способностей.
5. Методы воспитания скоростных способностей.

Практическое занятие 11.

Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Вопросы :

1. Методики воспитания скоростных способностей
 - воспитание быстроты простой двигательной реакции;
 - воспитание быстроты сложных двигательных реакций;
 - воспитание быстроты движений
2. «Скоростной барьер», причина возникновения, методика преодоления
3. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Практическое занятие 12.

Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания

Вопросы

1. Выносливость. Виды и факторы, ее определяющие.
 - биоэнергетические факторы;
 - факторы функциональной и биохимической экономизации;
 - факторы функциональной устойчивости;
 - личностно-психические факторы;
 - факторы генотипа
2. Средства воспитания выносливости

3. Компоненты суммарной нагрузки на организм.
4. Типы интервалов отдыха при выполнении нагрузки.
5. Методы воспитания выносливости (общей и специальной).

Практическое занятие 13.

Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания

Вопросы

1. Методика воспитания общей выносливости.
2. Совершенствование анаэробных возможностей человека.
3. Особенности воспитания специфических типов выносливости:
 - скоростной;
 - координационной;
 - силовой;
 - выносливость в игровых видах спорта и единоборствах.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
5. Показатели выносливости:
 - запас скорости;
 - индекс выносливости;
 - коэффициент выносливости.

Практическое занятие 14.

Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания

Вопросы

1. Гибкость. Виды гибкости.
2. Факторы, определяющие гибкость.
3. Задачи развития гибкости.
4. Средства воспитания гибкости.
5. Методика воспитания гибкости.
6. Стретчинг, его физиологическая сущность. Методика стретчинга.
7. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Практическое занятие 15.

Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.

Вопросы

1. Задачи развития двигательных способностей.
2. Средства воспитания координационных способностей.
3. Методы развития координационных способностей.

Практическое занятие 16.

Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.

Вопросы

1. Методика совершенствования пространственной точности движений.
2. Методика совершенствования временной точности движений.
3. Методика совершенствования силовой точности движений.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

Практическое занятие 17.

Тема 11. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Вопросы

1. Классификация форм занятий в физическом воспитании
2. Урочные и неурочные формы занятий в физическом воспитании.
3. Классификация типов уроков физической культуры.
4. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
5. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
6. Задачи физического воспитания детей школьного возраста
7. Основные группы средств физического воспитания школьников.
8. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.
9. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
10. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
11. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Практическое занятие 18.

Тема 11. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Вопросы

1. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
2. Формы организации физического воспитания школьников.
3. Урок физической культуры.
4. Дозировка физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
5. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.
6. Задачи и содержание физического воспитания студентов.
7. Содержание разделов программы по физическому воспитанию студентов.
8. Основные положения организации и проведения физкультурных занятий в вузе, способствующие поддержанию высокой умственной работоспособности.
9. Основные направления физического воспитания студентов.
10. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях в вузе.
11. Формы организации физического воспитания в вузе.

Практическое занятие 19.

Тема 12. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Вопросы

1. Виды планирования в физическом воспитании.
2. Требования к планированию в физическом воспитании.
3. Методическая последовательность планирования.
4. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
5. Виды педагогического контроля в физическом воспитании.
6. Методы контроля.
7. Виды учета в физическом воспитании и требования, предъявляемые к нему.

Практическое занятие 20.

Тема 12. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Вопросы

1. Содержание общего плана работы учреждения.
2. Годовой план-график учебного процесса.
3. Поурочный рабочий план на четверть.
4. План-конспект урока.

Практическое занятие 21.

Тема 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Вопросы

1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц зрелого возраста.
3. Физическая культура в режиме трудового дня.
4. Функции физической культуры в быту трудящихся.
5. Формы использования физической культуры в быту трудящихся.
6. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Практическое занятие 22.

Тема 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

Вопросы

1. Возрастные изменения в организме в пожилом и старшем возрасте.
2. Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
3. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
4. Формы организации занятий в пожилом и старшем возрасте.
5. Методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого и старшего возраста.

Практическое занятие 23.

Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Вопросы

1. Задачи ППФП.
2. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
3. Средства ППФП, используемые в зависимости от конкретных задач.
4. Формы занятий по ППФП.
5. Контроль подготовленности в системе ППФП.

Практическое занятие 24.

Тема 15. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура

Вопросы

1. Принцип оздоровительной направленности системы физического воспитания.
2. Оздоровительные системы и программы.
3. Основные направления оздоровительной физической культуры и их отличительные особенности.
4. Основы построения оздоровительной тренировки.
5. Методические правила построения оздоровительной тренировки.
6. Эффекты, вызываемые физическими упражнениями.
7. Способы регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре.
8. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
9. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем и методик.
10. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Практическое занятие 25.

Тема 16. Общая характеристика спорта

Вопросы:

1. Классификация видов спорта.
2. Социальные функции спорта.
3. Система тренировочно-соревновательной подготовки.
4. Основные направления в развитии спортивного движения:
5. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.
6. Тенденция развития спортивных достижений.

Практическое занятие 26.

Тема 17. Основы спортивной тренировки.

Вопросы:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Характеристика методов спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Основные стороны спортивной тренировки

Практическое занятие 27.

Тема 17. Основы спортивной тренировки.

Вопросы:

1. Психическая подготовка (общая и к конкретному соревнованию).
2. Содержание психической подготовки.
3. Классификация средств психической подготовки.
4. Зоны классификации тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Показатели, характеризующие величину нагрузки.
6. Виды интервалов отдыха в тренировочном занятии.

Практическое занятие 28.

Тема 18. Структура многолетней подготовки спортсмена

Вопросы:

1. Этапы многолетней спортивной подготовки.
2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки.
3. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.
4. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

Практическое занятие 29.

Тема 18. Структура многолетней подготовки спортсмена

Вопросы:

1. Структура процесса тренировки.
2. Этапы многолетней спортивной подготовки
3. Методика построения занятий.
4. Типы и организация занятий
5. Типы тренировочных микроциклов и мезоциклов.
6. Виды и общая структура макроциклов.
7. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.
8. Построение тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.
9. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности.

Практическое занятие 30.

Тема 19. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки.

Вопросы:

1. Срочные и долговременные адаптации, их стадии.
2. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
3. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
4. Характеристика периода вработывания. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.

Практическое занятие 31.

Тема 19. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки.

Вопросы:

1. Утомление в процессе выполнения работы.
2. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
3. Характер нагрузок, применяемых в тренировочном процессе по величине, направленности, координационной сложности и психической напряженности.
4. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
5. Направленность и специфичность тренировочной нагрузки. Нагрузки тренировочные и соревновательные.

Практическое занятие 32.

Тема 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Вопросы:

1. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
2. Группы тестов, используемых в комплексном контроле.
3. Виды контроля.
4. Контроль за соревновательными воздействиями.
5. Контроль за тренировочными воздействиями.
6. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:
7. Контроль за факторами внешней среды.
8. Формы учета в процессе спортивной тренировки.
9. Документы учета.

Практическое занятие 33.

Тема 20. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Вопросы:

1. Спортивный отбор и спортивная ориентация, их отличие.
2. Этапы спортивного отбора.
3. Методы отбора, применяемые на различных этапах
4. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования

Практическое занятие 34.

Тема 21. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки

Вопросы:

1. Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования.
2. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура.
3. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.
4. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
5. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.

Практическое занятие 35.

Тема 21. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки

Вопросы:

1. Особенности подготовки в условиях холодного климата.
2. Особенности подготовки в условиях жаркого климата.
3. Особенности подготовки в связи с погодными условиями.
4. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
5. Особенности подготовки в условиях средне- и высокогорья.

6.1.2. Реферат

Тематика рефератов для студентов 2 курса, 3 семестр

1. Значение общих принципов в системе физического воспитания
2. Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания.
3. Взаимосвязь физического, эстетического и интеллектуального воспитания
4. Применение общих средств и методов эстетического воспитания в процессе физического воспитания
5. Содержание и форма физических упражнений
6. Классификация физических упражнений
7. Возможности направленного использования естественных сил природной среды в целях физического воспитания
8. Эффекты физических упражнений
9. Классификация и общая характеристика основных групп методов физического воспитания
10. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов
11. Основные направления в методике воспитания силовых способностей
12. Особенности воспитания скоростных способностей
13. Специфические типы выносливости и методики их воспитания
14. Особенности развития гибкости.
15. Виды координационных способностей человека, методы и приемы их воспитания
16. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании
17. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста
18. Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.
19. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры
20. Дополнительные (внеклассные) формы направленного использования физической культуры в школе.
21. Организация и проведение общешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

22. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
23. Формы физического воспитания в семье.
24. Внеклассные формы организации занятий по физической культуре
25. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений

Тематика рефератов для студентов 2 курса, 4 семестр

1. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
2. Текущий (оперативный) и поэтапный контроль в физическом воспитании
3. Формы физической культуры взрослого населения
4. Задачи и методические основы построения занятий физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста.
5. Специфическое содержание задач и отличительные черты профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Основные направления оздоровительной физической культуры
7. Физкультурно-оздоровительные методики и системы
8. Функции спорта
9. Основные специфические средства спортивной тренировки
10. Методы спортивной тренировки.
11. Принципы спортивной тренировки
12. Основные стороны спортивной тренировки
13. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие
14. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования
15. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
16. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок, их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
17. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
18. Спортивный отбор и спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.
19. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов в тренировке спортсменов.
20. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса

Методические рекомендации по выполнению реферата.

Написание реферата является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

При написании реферата необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

В реферате необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.). Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Критерии оценивания.

Качественно выполненный реферат оценивается от 1 до 5 баллов, добавляемых в бально-рейтинговую оценку студента.

6.1.3. Тест по материалу дисциплины

По завершению изучения учебной дисциплины в 3 семестре студентам предлагается итоговый тест по всему пройденному материалу, оцениваемый от 0 до 30 баллов. Тест включает 60 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла.

Примеры тестовых вопросов для студентов 2 курса 3 семестр

1. Основными задачами физической культуры являются:

- 1) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;
- 2) оздоровительная, образовательная и воспитательная;
- 3) формирование специальных знаний, умений и навыков;
- 4) формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

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

3. Физические упражнения – это:

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

4. Критериями эффективности техники выполняемого упражнения являются:

- 1) спортивный результат;
- 2) соответствие эталонным параметрам техники;
- 3) соответствие биомеханическим и физиологическим параметрам эталонной техники;
- 4) разница между реальным результатом и возможным;
- 5) биомеханические критерии, определяющие эффективность техники

По завершению изучения учебной дисциплины в 4 семестре студентам предлагается итоговый тест по всему пройденному материалу, оцениваемый от 0 до 10 баллов. Тест включает 20 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла.

Примеры тестовых вопросов для студентов 2 курса 4 семестр

1. Основное направление физического воспитания взрослого населения:

- 1) бытовое физкультурно-гигиеническое;
- 2) спортивное;
- 3) научно-исследовательское;
- 4) лечебное.

2. Планирование в физическом воспитании – это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

3. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

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

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.2.1.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации в 3 семестре

Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция **ПК-1**: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Уровень освоения компетенции (ПК-1) – II: способен проектировать учебную деятельность по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Компетенция **ПК-6**: готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

Уровень освоения компетенции (ПК-6) – I: имеет представление о категориях участников образовательных отношений, их функциях в образовательном процессе, их правах и обязанностях

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
(ПК-1) – II – 3 1 – Студент знает научные основы содержания школьного физкультурного образования, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки по физической культуре.	Не способен воспроизвести изученные факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-1) – II – 3 2 – Студент знает особенности и назначение методов, технологий и средств обучения, определяемых спецификой учебного предмета «Физическая культура».	Не способен воспроизвести изученные факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-6) – I – 3 1 – Студент владеет понятиями «образовательные отношения», «образовательный процесс», «участники образовательных отношений», «участники образовательного процесса», знает названия нормативно-правовых актов, устанавливающих функции, права и обязанности участников образовательных отношений и соответствующие положения указанных документов.	Не способен воспроизвести факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-6) – I – 3 2 – Студент понимает закономерности и механизмы развития межличностных отношений, причины возникновения, динамику и стратегии разрешения конфликтов; осознает специфику барьеров в педагогическом общении.	Не способен воспроизвести факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-1) – II – У 1 – Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами	Не соотносит содержание школьных	С серьезными затруднениями соотносит содер-	Умеет сопоставлять факты науки по физической культуре и содержание	Умеет сопоставлять факты науки по физической культуре и содержание	Корректно сопоставляет факты науки и содержание школьных дис-

школьного физкультурного образования.	предметов с изученной теорией.	знание школьных предметов с изученной теорией.	школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, испытывает затруднения в комментировании этих фактов.	школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать их.	циplin, поясняет примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать вариативность подачи материала в различных УМК.
(ПК-1) – П – У 2 – Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).	Не умеет проектировать образовательный процесс в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования.	При проектировании образовательного процесса испытывает серьезные затруднения, с которыми не может справиться самостоятельно.	Проектирует образовательный процесс на основе традиционных технологий.	Проектирует образовательный процесс, выбирая с помощью преподавателя технологии обучения.	Составляет технологические карты, сценарии уроков разных типов, используя технологии преподавания.
(ПК-6) – I – У 1 – Студент умеет анализировать образовательный процесс, локальные правовые акты организации, отдельные педагогические действия с точки зрения реализации функций, прав и обязанностей участников образовательных отношений.	Не умеет анализировать.	Выполняет действие с грубыми ошибками.	Дает поверхностный анализ.	В основном правильно анализирует деятельность, дает корректные оценки.	Грамотно и анализирует деятельность, дает корректную оценку, предлагает обоснованные меры по улучшению деятельности.
(ПК-1) – П – В 1 – Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.	Не умеет осуществлять образовательную деятельность.	Осуществляет образовательную деятельность с серьезными ошибками.	В основном справляется с осуществлением образовательной деятельности, исправляет ошибки, указанные методом.	В целом квалифицированно справляется с преподаванием, демонстрирует улучшение профессиональных умений.	Уверенно и квалифицированно справляется с осуществлением образовательной деятельности, демонстрирует высокие результаты.
(ПК-1) – П – В 2 – Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.	Не способен к анализу образовательного процесса.	Испытывает серьезные затруднения при анализе, не способен выработать рекомендации.	Анализирует образовательный процесс по предложенной схеме; с помощью преподавателя намечает пути исправления недочетов.	Анализирует различные стороны образовательного процесса по предложенной схеме; на основе анализа предлагает научно обоснованные рекомендации.	Уверенно анализирует различные стороны образовательного процесса, привлекая полученные знания; на основе анализа предлагает научно обоснованные рекомендации.

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

ПК-1 – П – 3 1

ПК-1 – П – 3 2

ПК-6 – I – 3 1

ПК-6 – I – 3 2

Уровень освоения компетенции **(ПК-1) – П – 3 1, (ПК-1) – П – 3 2, (ПК-6) – I – 3 1** и **ПК-6 – I – 3 2** определяется в процессе опроса студентов на практических занятиях и по результатам ответов на вопросы теста, проводимого после прочтения всех лекций по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» в 3 семестре.

ПК-1 – П – У 1

ПК-6 – I – У 1

Уровень освоения компетенций **(ПК-1) – П – У 1** и **ПК-6 – I – У 1** определяется по результатам оценки качества подготовки и защиты реферата. (Тематика рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2). Оценка за реферат от 1 до 10 баллов.

ПК-1 – П – У 2

ПК-1 – П – В 1

ПК-1 – П – В 2

Уровень освоения компетенций **(ПК-1) – П – У 2, (ПК-1) – П – В 1** и **(ПК-1) – П – В 2** определяется в форме круглого стола на тему «Методические основы формирования физической культуры личности».

Каждый студент готовит к заседанию круглого стола небольшое выступление (5–7 минут) по одному из тематических направлений:

1. Цели и задачи в области физического воспитания
2. Единство различных сторон воспитания в сфере физического воспитания.
3. Средства физического воспитания
4. Критерии эффективности техники физических упражнений
5. Методы строго регламентированного упражнения
6. Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания.
7. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов
8. Законы формирования двигательного навыка
9. Сенситивные периоды в развитии физических качеств
10. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания
11. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.
12. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.
13. Факторы, обуславливающие степень проявления выносливости.
14. Задачи, средства и методы развития гибкости
15. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.
16. Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках
17. Средства и определяющие черты методики физического воспитания в дошкольных учреждениях
18. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры
19. Внеклассные формы использования физической культуры в школе.
20. Особенности содержания и построения профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.

Задачи студента:

- охарактеризовать выбранный объект, дать слушателям представление о нем;
- сформулировать собственную оценку анализируемого вопроса, предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;
- продемонстрировать умение участвовать в дискуссии, аргументированно излагать свое мнение, задавать вопросы и отвечать на них, пользоваться средствами наглядности при выступлении.

Методические материалы для оценивания

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Другие виды учебной деятельности».

Таблица оценивания

Объекты оценивания	От 1 до 10 баллов
(ПК-1) – П – У 2 – Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).	
(ПК-1) – П – В 1 – Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.	
(ПК-1) – П – В 2 – Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.	
Всего от 0 до 30 баллов	

6.2.1.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации в 4 семестре

Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция **ПК-1**: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Уровень освоения компетенции (ПК-1) – П: способен проектировать учебную деятельность по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Компетенция **ПК-6**: готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

Уровень освоения компетенции (ПК-6) – П: способен проектировать взаимодействие с участниками образовательных отношений на основе принципов и норм педагогической этики и с учетом их прав и обязанностей

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
(ПК-1) – П – З 1 – Студент знает научные основы содержания школьного физкультурного образования, ориентируется в проблематике и достижениях современной науки по физической культуре.	Не способен воспроизвести изученные факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-1) – П – З 2 – Студент знает особенности и назначение методов, технологий и средств обучения, определяемых спецификой учебного предмета «Физическая культура».	Не способен воспроизвести изученные факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-6) – П – З 1 – Студент понимает особенности системно-деятельностного подхода к организации обучения по предмету «Физическая культура»; знает основные принципы и технологии организации учебно-воспитательного процесса как процесса сотрудничества педагога с обучающимися.	Не способен воспроизвести факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-6) – П – З 2 – Студент знает психолого-педагогические основы проектирования взаимодействия с различными категориями участников образовательных отношений.	Не способен воспроизвести факты.	Воспроизводит полученные знания с существенными фактическими ошибками.	В целом верно воспроизводит полученные знания, испытывает затруднения в комментировании.	В целом верно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их.	Корректно и полно воспроизводит полученные знания, верно комментирует их с необходимой степенью глубины.
(ПК-1) – П – У 1 – Студент способен соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного физкультурного образования.	Не соотносит содержание школьных предметов с изученной теорией.	С серьезными затруднениями соотносит содержание школьных предметов с изученной теорией.	Умеет сопоставлять факты науки по физической культуре и содержание школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, испытывает затруднения в комментировании этих фактов.	Умеет сопоставлять факты науки по физической культуре и содержание школьных дисциплин, обнаруживает примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать их.	Корректно сопоставляет факты науки и содержание школьных дисциплин, поясняет примеры несовпадений и противоречий, способен прокомментировать вариативность подачи материала в различных УМК.
(ПК-1) – П – У 2 – Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов	Не умеет проектировать образовательный процесс в соответствии требованиями	При проектировании образовательного процесса испытывает серьезные затрудне-	Проектирует образовательный процесс на основе традиционных технологий.	Проектирует образовательный процесс, выбирая с помощью преподавателя технологии обучения.	Составляет технологические карты, сценарии уроков разных типов, используя технологии преподавания.

общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).	ями образовательных стандартов общего образования.	ния, с которыми не может справиться самостоятельно.			
(ПК-6) – II – У 1 – Студент умеет проектировать процессы взаимодействия с обучающимися в учебной и внеучебной деятельности с учетом их прав и обязанностей, задач образовательной деятельности и на основе норм и принципов педагогической этики.	Действие не сформировано.	Испытывает серьезные затруднения, не позволяющие добиться положительных результатов.	Выполнил проектную работу с посторонней помощью. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после значительной доработки.	Выполнил проектную работу добросовестно, обосновал педагогические действия. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после доработки..	Выполнил проектную работу качественно, грамотно обосновал педагогические действия. Проект рекомендуется к реализации в реальном образовательном процессе.
(ПК-6) – II – У 2 – Студент умеет проектировать процессы взаимодействия с членами педагогического коллектива в учебной и внеучебной деятельности с учетом их функций, должностных обязанностей и задач образовательной деятельности.	Действие не сформировано.	Испытывает серьезные затруднения, не позволяющие добиться положительных результатов.	Выполнил проектную работу с посторонней помощью. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после значительной доработки.	Выполнил проектную работу добросовестно, обосновал педагогические действия. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после доработки..	Выполнил проектную работу качественно, грамотно обосновал педагогические действия. Проект рекомендуется к реализации в реальном образовательном процессе.
(ПК-6) – II – У 3 – Студент умеет проектировать процессы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом их прав и обязанностей и на основе норм и принципов педагогической этики.	Действие не сформировано.	Испытывает серьезные затруднения, не позволяющие добиться положительных результатов.	Выполнил проектную работу с посторонней помощью. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после значительной доработки.	Выполнил проектную работу добросовестно, обосновал педагогические действия. Проект может быть реализован в реальном образовательном процессе после доработки..	Выполнил проектную работу качественно, грамотно обосновал педагогические действия. Проект рекомендуется к реализации в реальном образовательном процессе.
(ПК-1) – II – В 1 – Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.	Не умеет осуществлять образовательную деятельность.	Осуществляет образовательную деятельность с серьезными ошибками.	В основном справляется с осуществлением образовательной деятельности, исправляет ошибки, указанные методистом.	В целом квалифицированно справляется с преподаванием, демонстрирует улучшение профессиональных умений.	Уверенно и квалифицированно справляется с осуществлением образовательной деятельности, демонстрирует высокие результаты.
(ПК-1) – II – В 2 – Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных	Не способен к анализу образовательного процесса.	Испытывает серьезные затруднения при анализе, не способен выработать рекомендации	Анализирует образовательный процесс по предложенной схеме; с помощью преподавателя намечает пути исправления недочетов.	Анализирует различные стороны образовательного процесса по предложенной схеме; на основе анализа предлагает научно обосно-	Уверенно анализирует различные стороны образовательного процесса, привлекая полученные знания; на основе анализа предлагает

стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.		ции.		ванные рекомендации.	научно обоснованные рекомендации.
--	--	------	--	----------------------	-----------------------------------

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

ПК-1 – П – З 1

ПК-1 – П – З 2

ПК-6 – П – З 1

ПК-6 – П – З 2

Уровень освоения компетенции **(ПК-1) – П – З 1, (ПК-1) – П – З 2, (ПК-6) – П – З 1** и **ПК-6 – П – З 2** определяется в процессе опроса студентов на практических занятиях и по результатам ответов на вопросы теста, проводимого после прочтения всех лекций по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» в 4 семестре.

ПК-1 – П – У 1

ПК-6 – П – У 1

ПК-6 – П – У 2

ПК-6 – П – У 3

Уровень освоения компетенций **(ПК-1) – П – У 1, ПК-6 – П – У 1, ПК-6) – П – У 2, (ПК-6) – П – У 3**, определяется по результатам оценки качества подготовки и защиты реферата. (Тематика рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2). Оценка за реферат от 1 до 5 баллов.

ПК-1 – П – У 2

ПК-1 – П – В 1

ПК-1 – П – В 2

Уровень освоения компетенций **(ПК-1) – П – У 2, (ПК-1) – П – В 1** и **(ПК-1) – П – В 2** определяется в форме круглого стола на тему «Физическая культура и спорт как сферы общественного и педагогического явления».

Каждый студент готовит к заседанию круглого стола небольшое выступление (5–7 минут) по одному из тематических направлений:

1. Виды контроля в физическом воспитании
2. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, методы их регистрации и оценки.
3. Методические принципы различных форм использования физической культуры в режиме рабочего дня в период основной трудовой деятельности.
4. Методические основы построения занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.
5. Оздоровительная направленность системы физического воспитания
6. Методические правила построения оздоровительной тренировки.
7. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений и тенденция их развития
8. Средства тренировки спортсмена.
9. Цикличность как важная закономерностей процесса спортивной подготовки.
10. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи.
11. Зоны тренировочных нагрузок, их физиологические границы и педагогические критерии.
12. Этапы многолетней спортивной подготовки

13. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы в спортивной тренировке.
14. Срочная и долговременная адаптации в спортивной тренировке
15. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов
16. Виды контроля в спорте
17. Учет в процессе спортивной тренировки
18. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них
19. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.
20. Тренировка в горной местности с целью последующих выступлений на соревнованиях в условиях равнины.
21. Временная адаптация и её влияние на работоспособность спортсмена
22. Различные модели построения тренировочного процесса в горах.

Задачи студента:

- охарактеризовать выбранный объект, дать слушателям представление о нем;
- сформулировать собственную оценку анализируемого вопроса, предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;
- продемонстрировать умение участвовать в дискуссии, аргументированно излагать свое мнение, задавать вопросы и отвечать на них, пользоваться средствами наглядности при выступлении.

Методические материалы для оценивания

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Другие виды учебной деятельности».

Таблица оценивания

Объекты оценивания	От 1 до 5 баллов
(ПК-1) – П – У 2 – Студент умеет проектировать образовательный процесс (в предметной области по профилю подготовки) в соответствии требованиями образовательных стандартов общего образования (составление сценариев / конспектов уроков, технологических карт).	
(ПК-1) – П – В 1 – Студент имеет опыт осуществления образовательной деятельности по профилю подготовки в формах урочной и внеурочной деятельности.	
(ПК-1) – П – В 2 – Студент владеет навыком анализа образовательного процесса, своей и чужой педагогической деятельности (в предметной области по профилю подготовки) с точки зрения соответствия требованиям образовательных стандартов общего образования и основным методическим принципам обучения физической культуре; способен совершенствовать свои профессиональные умения на основе постоянной рефлексии.	
Всего от 0 до 15 баллов	

6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по пяти группам:

- лекции;
- практические занятия;

- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточное тестирование.

Оценка у студентов, прошедших обучение в 3 семестре складывается из следующих групп:

1. Посещение лекций и участие в опросах по пройденному материалу – от 0 до 15 баллов (по 0,5 балла за посещение занятия).

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 15 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 8 баллов, 3,6-4,2 – 12 баллов, 4,3-5,0 – 15 баллов).

3. Самостоятельная работа:
 – подготовка и защита реферата – 10 баллов.
 – участие в круглом столе на тему «Методические основы формирования физической культуры личности» – от 0 до 30 баллов (Методические рекомендации по подготовке к круглому столу см. в разделе 6.2.1);

4. Другие виды учебной деятельности:
 - итоговый тест по пройденному материалу, включающий 60 вопросов (0,5 балла за правильный ответ) – от 0 до 30 баллов.

Оценка у студентов, прошедших обучение в 4 семестре складывается из следующих групп:

1. Посещение лекций и участие в опросах по пройденному материалу – от 0 до 13 баллов (по 0,5 балла за посещение занятия).

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 12 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 6 баллов, 3,6-4,2 – 9 баллов, 4,3-5,0 – 12 баллов).

3. Самостоятельная работа:
 – подготовка и защита реферата – 10 баллов. Каждый студент может представить два реферата. (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

4. Другие виды учебной деятельности:
 – участие в круглом столе на тему «Физическая культура и спорт как сферы общественного и педагогического явления» – от 0 до 15 баллов (Методические рекомендации по подготовке к круглому столу см. в разделе 6.2.1);
 - итоговый тест по пройденному материалу, включающий 20 вопросов (0,5 балла за правильный ответ) – от 0 до 10 баллов.

5. Промежуточная аттестация

Критерии оценки по промежуточной аттестации

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.

20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
40 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности в 3 семестре

Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
15	0	15	40	0	30	0	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции

Посещаемость, активность на занятии и др. за один семестр - от 0 до 15 баллов (1 балл за посещение занятия).

Лабораторные занятия

Не предусмотрены

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра и выполнение программы занятий – от 0 до 15 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 8 баллов, 3,6-4,2 – 12 баллов, 4,3-5,0 – 15 баллов).

Самостоятельная работа

Подготовка и защита реферата – 10 баллов.

Участие в круглом столе на тему «Методические основы формирования физической культуры личности» – от 0 до 30 баллов

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Итоговый тест по пройденному материалу – от 0 до 30 баллов.

Промежуточная аттестация

Не предусмотрено

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Спортивная медицина» составляет 100 баллов

Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности в 4 семестре

Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
13	0	12	10	0	25	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции

Посещаемость, активность на занятии и др. за один семестр - от 0 до 13 баллов

Лабораторные занятия

Не предусмотрены

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра и выполнение программы занятий – от 0 до 12 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 6 баллов, 3,6-4,2 – 9 баллов, 4,3-5,0 – 12 баллов).

Самостоятельная работа

Подготовка и защита реферата – 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Участие в круглом столе на тему «Физическая культура и спорт как сферы общественного и педагогического явления» – от 0 до 15 баллов

Итоговый тест по пройденному материалу – от 0 до 10 баллов.

Промежуточная аттестация

0-10 баллов – неудовлетворительный ответ

11-20 баллов - ответ на «удовлетворительно»

21-30 баллов - ответ на «хорошо»

31-40 баллов - ответ на «отлично»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» составляет 100 баллов

Пересчет полученной студентом суммы баллов в экзаменационную оценку

Шкала переводов баллов в оценки

Баллы	Оценка
81-100	5 (отлично)
66-80	4 (хорошо)
51-65	3 (удовлетворительно)
0-50	2 (неудовлетворительно)

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература по курсу

Основная литература

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2012. - 478 с.
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб.для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 409 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского", Пед. ин-т ; сост.: Л. В. Казацкая, И. Б. Габедава, О. В. Ларина. - Саратов : [б. и.], 2011. - 63 с.

Дополнительная литература

1. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2001. - 144 с.
2. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда, 2008. - 208 с.
3. Теория и методика физического развития ребенка. Практическая подготовка студентов. [Электронный ресурс]. Учебное пособие /Н.Н.Кожухова и др. – М., ВЛАДОС, 2008.
4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.—

Интернет-ресурсы

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в 2016 году в соответствии с требованиями:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015; зарегистрирован Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40536).

– приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. (в ред. от 15.01.2015 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта (протокол № 1 от «31» августа 2016 года).

Автор:

д-р пед. наук, профессор

Тимушкин А.В.

Зав. кафедрой физической культуры и спорта

канд. пед. наук, доцент

Викулов А.В.

Декан факультета ФК и БЖ

д-р пед. наук, профессор

Тимушкин А. В.