

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БИ СГУ  
доцент А.В. Шатилова  
« 16.09.2019 » г.

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физического воспитания и спорта**

Направление подготовки  
**44.03.05 Педагогическое образование**  
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Балашов  
2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Тимушкин Александр Владимирович		16.09.19г.
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		16.09.19
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		16.09.19
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		16.09.19г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....</b>	<b>5</b>
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>15</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....</b>	<b>34</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>36</b>
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>38</b>

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – углубление профессиональной подготовки в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» студенты используют знания и практические навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре», «История физической культуры и спорта», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Педагогика» и прохождении ознакомительной практики.

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Физиология физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Теория и методика адаптивной физической культуры», а также для успешного выполнения студентом заданий летней вожатской, педагогических и преддипломной практик и при написании бакалаврской работы.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>ПК-1.</b>Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p><b>1.1 Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>З_1.2_Б.ПК-1.</b> Знает инвариантное предметное содержание учебных программ по преподаваемым дисциплинам; понимает место учебного предмета в научной картине мира, роль в развитии личности обучающегося.</p>
		<p><b>З_1.3_Б.ПК-1.</b> Знает требования к результатам освоения учебной программы.</p>
		<p><b>З_1.4_Б.ПК-1.</b> Знает особенности методической концепции, содержания и структуры основных учебно-методических комплектов по преподаваемым дисциплинам.</p>
		<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой предметных знаний, составляющих содержание образования на соответствующем уровне общего образования (по профилю подготовки).</p>
		<p><b>У_1.1_Б.ПК-1.</b> Умеет анализировать школьные учебники с точки зрения их структуры, содержания, методического аппарата, соответствия требованиям ФГОС общего образования.</p>
		<p><b>У_1.2_Б.ПК-1.</b> Умеет соотносить содержание школьного курса с положениями соответствующей науки, понимает и обосновывает принципы отбора содержания для школьного курса.</p>
	<p><b>2.1 Б.ПК-1.</b> Готов к реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с профилем подготовки.</p>	<p><b>З_2.1_Б.ПК-1.</b> Имеет представление об образовательном и развивающем потенциале области знания (сферы деятельности) по профилю подготовки, о возможностях представления данной образовательной области (деятельности) в формате программы дополнительного образования.</p>
	<p><b>У_2.1_Б.ПК-1.</b> Умеет анализировать программы дополнительного образования и разрабатывать на их основе отдельные занятия, мероприятия.</p>	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа, из них:

№ 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	5		10	2	2	6	Опрос
2	Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания	5		10	2	2	6	Опрос
3	Тема 3. Средства и методы физического воспитания	5		10	2	2	6	Опрос
4	Тема 4. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания	5		10	2	2	6	Опрос
5	Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	5		10	2	2	6	Опрос
6	Тема 6. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.	5		14	2	4	8	Опрос
7	Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания	5		10	2	2	6	Опрос
8	Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания	5		10	2	2	6	Опрос
9	Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания.	5		10	2	2	6	Опрос
10	Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	5		14	2	4	8	
	<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>108</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>64</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет в 5 семестре</b>
11	Тема 11. Формы построения занятий в физическом воспитании. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.	6		8	2	4	2	Опрос
12	Тема 12. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов	6		12	4	4	4	Опрос
13	Тема 13. Планирование и контроль в физическом воспитании	6		6	2	2	2	Опрос
14	Тема 14. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	6		6	2	2	2	Опрос

15	Тема 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.	6		6	2	2	2	Опрос
16	Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка	6		6	2	2	2	Опрос
17	Тема 17. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	6		6	2	2	2	Опрос
18	Тема 18. Общая характеристика спорта	6		6	2	2	2	Опрос
19	Тема 19. Основы спортивной тренировки	6		12	4	4	4	Опрос
20	Тема 20. Структура многолетней подготовки спортсмена.	6		6	2	2	2	Опрос
21	Тема 21. Основы построения процесса спортивной подготовки.	6		6	2	2	2	Опрос
22	Тема 22. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	6		6	2	2	2	Опрос
23	Тема 23. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	6		6	2	2	2	Опрос
24	Тема 24. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	6		6	2	2	2	Опрос
25	Тема 25. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	6		10	2	4	4	Опрос, тестирование
<b>Всего за 6 семестр</b>				<b>144</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	
<b>Итого</b>				<b>252</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>36</b>				<b>Экзамен в 6 семестре</b>

## Содержание дисциплины

### 5 семестр

#### 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 филогенетическими). 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. Общепедагогические 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. Формы построения занятий в физическом воспитании.**

### **Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.**

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.

### **Тема 12. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов**

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 13. 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 14. 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.

Повседневно-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 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.**

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.

#### **Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

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 17. 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 18. 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 19. 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 тренировочных 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 20. 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 21. Основы построения процесса спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Тренировка в средних циклах (микроциклах). Построение тренировки в больших циклах (микроциклах).

#### **Тема 22. 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 23. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.**

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.

#### **Тема 24. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

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 25. Дополнительные (внетренировочные 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.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **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 БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.

## **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**

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов: составление технологической карты урока, плана-графика изучения программного материала по физической культуре на учебный год для любого класса по выбору студента. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Самостоятельная работа выполняется студентом в течение изучения соответствующей темы и сдается на проверку не позднее 3 дней после последнего занятия по данной теме.

Преподаватель на практическом занятии представляет задания для анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят прикладной характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса*.

#### **Устный опрос**

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 5-7 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

#### **Критерии оценивания устного опроса:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «**отлично**» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «**хорошо**» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно



глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Самостоятельная работа** включает подготовку сообщений и мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

### ***6.1.1. Подготовка к практическим занятиям***

#### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, может ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области дисциплины «Физическая культура», проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы, определяет междисциплинарные связи по условию решения предложенного задания.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, то есть, в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практического занятия, допуская незначительные неточности при выполнении предложенных заданий, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма предложенного решения задания.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенного задания, для правильного выполнения которого, студенту требуются наводящие вопросы преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием даже с помощью наводящих вопросов преподавателя. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. Неудовлетворительная оценка выставляется также студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы практического занятия.

## **5 семестр**

### **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.
11. Специфические методы физического воспитания.
12. Общепедагогические методы.
13. Метод строго регламентированного упражнения.
14. Методы обучения двигательным действиям.
15. Методы воспитания физических качеств (стандартного и переменного упражнения).
16. Игровой метод.
17. Соревновательный метод.
18. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесные и наглядные).

## 19. Методы срочной информации.

### **Практическое занятие 4**

#### **Тема 4.Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**

Вопросы:

1. Общеметодические 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 5**

#### **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.
5. Этап начального разучивания, его основные задачи.
6. Этап углубленного разучивания, его основные задачи
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования, его основные задачи.

### **Практическое занятие 6-7**

#### **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.
6. Методики воспитания силовых способностей.
7. Воспитание силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
8. Воспитание силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.
9. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

### **Практическое занятие 8**

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

### **Практическое занятие 9**

#### **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).
6. Методика воспитания общей выносливости.
7. Особенности воспитания специфических типов выносливости:
  - скоростной;
  - координационной;
  - силовой;
  - выносливость в игровых видах спорта и единоборствах.
8. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
9. Показатели выносливости:
  - запас скорости;
  - индекс выносливости;
  - коэффициент выносливости.

### **Практическое занятие 10**

#### **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 11-12**

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

##### **Вопросы**

1. Задачи развития двигательного-координационных способностей.

2. Средства воспитания координационных способностей.
3. Методы развития координационных способностей.
4. Методика совершенствования пространственной точности движений.
5. Методика совершенствования временной точности движений.
6. Методика совершенствования силовой точности движений.
7. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

## 6 семестр

### Практическое занятие 13-14

#### Тема 11. Формы построения занятий в физическом воспитании.

#### Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

##### 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 15-16.

#### Тема 12. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов.

##### 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 17.

#### Тема 13. 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 педагогический контроля в физическом воспитании.
  6. Методы контроля.
  7. Виды учета в физическом воспитании и требования, предъявляемые к нему.
  8. Содержание общего плана работы учреждения.
  9. Годовой план-график учебного процесса.
  10. Поурочный рабочий план на четверть.
  11. План-конспект урока.
  12. Составление годового плана графика
  13. Разработка рабочего плана на четверть
  14. Составление конспекта урока физической культуры.

### **Практическое занятие 18.**

#### **Тема 14. 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 19.**

#### **Тема 15. 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 20.**

#### **Тема 16. 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 21.**

#### **Тема 17. 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 22.**

#### **Тема 18. 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 23-24.**

#### **Тема 19. 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
6. Психическая подготовка (общая и к конкретному соревнованию).
7. Содержание психической подготовки.
8. Классификация средств психической подготовки.
9. Зоны классификации тренировочных и соревновательных нагрузок.
10. Показатели, характеризующие величину нагрузки.
11. Виды интервалов отдыха в тренировочном занятии.

### **Практическое занятие 25.**

#### **Тема 20. 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.
5. Структура процесса тренировки.
6. Этапы многолетней спортивной подготовки
7. Методика построения занятий.
8. Типы и организация занятий
9. Типы тренировочных микроциклов и мезоциклов.
10. Виды и общая структура макроциклов.
11. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.
12. Построение тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.
13. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности.

### **Практическое занятие 26.**

#### **Тема 21. Основы построения процесса спортивной подготовки.**

##### **Вопросы:**

1. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
2. Тренировка в средних циклах (микроциклах).
3. Построение тренировки в больших циклах (микроциклах).

### **Практическое занятие 27.**

#### **Тема 22. 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.
5. Утомление в процессе выполнения работы.
6. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
7. Характер нагрузок, применяемых в тренировочном процессе по величине, направленности, координационной сложности и психической напряженности.
8. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
9. Направленность и специфичность тренировочной нагрузки. Нагрузки тренировочные и соревновательные.

### **Практическое занятие 28.**

#### **Тема 23. 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 29.**

#### **Тема 24. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

##### **Вопросы:**

1. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
2. Тренировка в средних циклах (микроциклах).
3. Построение тренировки в больших циклах (микроциклах).
4. Спортивный отбор и спортивная ориентация, их отличие.



5. Этапы спортивного отбора.
6. Методы отбора, применяемые на различных этапах
7. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования

### **Практическое занятие 30-31.**

#### **Тема 25. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) 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.
6. Особенности подготовки в условиях холодного климата.
7. Особенности подготовки в условиях жаркого климата.
8. Особенности подготовки в связи с погодными условиями.
9. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
10. Особенности подготовки в условиях средне- и высокогорья.

**Методические рекомендации.** С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждого практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

##### **Критерии оценки устных ответов студентов**

**Оценка «отлично»** ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

**Оценка «хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### **6.1.2. Тест по материалу дисциплины**

По завершению изучения учебной дисциплины в 5 семестре студентам предлагается итоговый тест по всему пройденному материалу, оцениваемый от 0 до 20 баллов. Тест включает 40 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла.

## Примеры тестовых вопросов для студентов в 5 семестре

### 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

## 6 семестр

По завершению изучения учебной дисциплины в 6 семестре студентам предлагается итоговый тест по всему пройденному материалу, оцениваемый от 0 до 20 баллов. Тест включает 40 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла.

## Примеры тестовых вопросов для студентов в 6 семестре

### 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. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

### **5 семестр**

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля в 5 семестре, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- другие виды учебной деятельности;

1. Посещение **лекций** и практических занятий – от 0 до 22 баллов (по 1 баллу за посещение занятия).

2. Участие в формах экспресс-контроля на **практических занятиях** – от 0 до 18 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 10 баллов, 3,6-4,2 – 14 баллов, 4,3-5,0 – 18 баллов).

3. Другие виды учебной деятельности:

- итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (0,5 балла за правильный ответ) – от 0 до 20 баллов.

### **6 семестр**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля в 6 семестре, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- другие виды учебной деятельности;

1. Посещение **лекций** и практических занятий – от 0 до 18 баллов (по 0,5 балла за посещение занятия).
2. Участие в формах экспресс-контроля на **практических занятиях** – от 0 до 22 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 10 баллов, 3,6-4,2 – 16 баллов, 4,3-5,0 – 22 баллов).
3. Другие виды учебной деятельности:
4. - итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (0,5 балла за правильный ответ) – от 0 до 20 баллов.
5. Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов)

### **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **5 семестр**

В 5 семестре проводится промежуточная аттестация в форме зачета. Зачет включает в себя теоретический вопрос. Студент должен продемонстрировать:

– представление о системе физического воспитания, её цели и задачах, принципах функционирования;

– понимание роли физического воспитания в формировании личности, роль физической культуры и спорта в умственном, нравственном, трудовом, эстетическом воспитании человека;

– знание основных средств и методов, используемых в процессе занятий для решения задач физического воспитания;

– знание принципов (общепедагогических и специфических), лежащих в основе процесса физического воспитания;

– иметь представление о логике построения процесса обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания;

– знание основ построения процесса физического воспитания с целью воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);

– знание и умение осуществлять процесс контроля уровня развития физических качеств занимающихся.

#### **Вопросы к зачету:**

1. Понятия «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура», «спорт». Система физического воспитания и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методологические, программно-нормативные и организационные).
2. Цель и задачи физического воспитания (специфические и общепедагогические).
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания:
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с умственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с нравственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с трудовым?
5. Методы воспитания (традиционные – убеждения, упражнения, наглядный пример, поощрения, наказания; неформально-межличностные; тренингово-игровые; рефлексивные – самоанализ, переживание).
6. Средства физической культуры.
7. Содержание и форма физического упражнения. Взаимосвязь содержания и формы физического упражнения.
8. Фазы техники физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники.

9. Пространственные, пространственно-временные, временные, динамические характеристики движений.
10. Критерии эффективности техники физических упражнений.
11. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Оздоровительные силы природы.
14. Гигиенические факторы.
15. Специфические методы физического воспитания.
16. Общепедагогические методы физического воспитания.
17. Методы обучения двигательным действиям.
18. Методы воспитания физических качеств.
19. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
20. Словесные методы и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
21. Общеметодические принципы физического воспитания.
22. Специфические принципы физического воспитания.
23. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка. Последовательность формирования двигательного навыка.
24. Закономерности формирования двигательного навыка.
25. Этапы процесса обучения и их задачи.
26. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
27. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
28. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
29. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
30. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

#### **Критерии оценки по промежуточной аттестации**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
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.

### 6 семестр

В 6 семестре проводится промежуточная аттестация в форме экзамена.

Экзамен проводится по билетам. Каждый билет содержит три вопроса. Студент должен продемонстрировать:

- владение информацией о формах построения и организации занятий в процессе физического воспитания;
- знание анатомо-физиологических и психических особенностей детей раннего и дошкольного возраста, процессов онтогенеза и особенностей организации физического воспитания с этой категорией занимающихся;
- знание особенностей развития детей школьного возраста, учета этих особенностей в подборе средств и методов физического воспитания, наличие сенситивных периодов в развитии физических качеств, особенностей организации и формы физического воспитания студентов;
- знание и умение составлять документы планирования (годовой план-график, график учебного процесса на четверть, конспект и технологическую карту урока и др.);
- знание задач и форм организации занятий физическими упражнениями с людьми в основной период трудовой деятельности;
- владение информацией об особенностях протекания инволюционных изменений в организме и правилах организации и построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста;
- способность выбора упражнений в соответствии с задачами профессионально-прикладной физической культуры;
- знание задач и правил организации и проведения упражнений оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры;
- представление о спорте, его задачах, принципах функционирования, видах спортивной деятельности;
- знание основ спортивной тренировки, задачах физической, спортивно-технической, спортивно-тактической и психологической подготовки, классификации спортивно-тренировочных нагрузок;
- знание принципов построения многолетней спортивной подготовки, задач каждого этапа подготовки, основ построения процесса спортивной подготовки, специфические принципы спортивной тренировки и задачи периодов подготовки;
- знание предпосылок рационального построения спортивной тренировки на основе закономерностей физиологических процессов, сопутствующих спортивно-тренировочной деятельности;
- знание принципов организации комплексного контроля и учета в подготовке

спортсмена;

– представление о правилах организации спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки;

– дополнительных (внутриренировочных и внесоревновательных) факторов в системе спортивной подготовки.

### Вопросы к экзамену

1. Цель, задачи и средства физического воспитания.
2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
3. Критерии эффективности техники физических упражнений.
4. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
5. Методы физического воспитания.
6. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания.
7. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
9. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
10. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
11. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.
12. Задачи, средства и формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
13. Задачи и средства и формы организации физического воспитания детей в школе.
14. Формы организации физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений и в семье.
15. Урок физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
16. Основные направления и формы организации физического воспитания в вузе.
17. Виды планирования в физическом воспитании. Основные документы планирования.
18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды и методы контроля.
19. Физическая культура в режиме трудового дня и в быту трудящихся.
20. Формы организации и методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого и старшего возраста.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

22. Основные направления оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы и методики.
23. Способы регламентации нагрузки и методические правила проведения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
24. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
25. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
26. Социальные функции спорта (общие и специфические).
27. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт общедоступный и спорт высших достижений. Какие направления включают каждый из них.
28. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки. Их функциональное назначение.
29. Средства спортивной тренировки.
30. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
31. Принципы спортивной тренировки.
32. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
33. Единство общей и специальной подготовки.
34. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Правила соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
35. Цикличность тренировочного процесса.
36. Основные стороны спортивной тренировки.
37. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
38. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
39. Физическая подготовка спортсмена.
40. Психическая подготовка спортсмена.
41. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Зоны интенсивности.
42. Этапы многолетней спортивной подготовки.
43. Построение тренировки в малых циклах, характеристика и виды микроциклов.
44. Построение тренировки в средних циклах, характеристика и виды мезоциклов.
45. Построение тренировки в больших циклах, характеристика и структура макроциклов.
46. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
47. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
48. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
49. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
50. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
51. Характеристика периода вработывания. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.
52. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
53. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
54. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
55. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
56. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.



57. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.
58. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата.
59. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
60. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья.

#### **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 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
22	0	18	0	0	20	40	100
18	0	22	0	0	20	40	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 5 семестр

#### Лекции

Посещаемость, активность на занятии и др. за один семестр - от 0 до 22 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 18 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 10 баллов, 3,6-4,2 – 14 баллов, 4,3-5,0 – 18 баллов).

#### Самостоятельная работа

Не предусмотрено

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности

Итоговый тест по пройденному материалу – от 0 до 20 баллов.

#### Промежуточная аттестация. Зачет. От 0 до 40 баллов.

**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 5 семестр по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» составляет 100 баллов

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

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

### 6 семестр

#### Лекции

Посещаемость, активность на занятии и др. за один семестр - от 0 до 18 баллов

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

#### Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра и выполнение программы занятий – от 0 до 22 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 10 баллов, 3,6-4,2 – 16 баллов, 4,3-5,0 – 22 балла).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрено

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности**

Итоговый тест по пройденному материалу – от 0 до 20 баллов.

**Промежуточная аттестация. Экзамен. От 0 до 40 баллов.**

**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 6 семестр по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» составляет 100 баллов

**Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов в оценку**

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

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура. Методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2019. – 297 с. – ISBN 978-5-406-02735-6. – URL: <https://book.ru/book/931924> (дата обращения: 09.09.2019)
2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-4486-0765-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html> (дата обращения: 09.09.2019)
3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. – 2-е изд. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4497-0149-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 09.09.2019).
4. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-374-00429-8. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 10.09.2019).

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ (Гаманенко О. П.)

## **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
3. AstraLinuxSpecialEdition – операционная система

### **Интернет-ресурсы**

**Руконт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

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

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

**Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

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

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – профессор А.В. Тимушкин

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта (протокол № 2 от «16» сентября 2019 года).