

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
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 бакалавриата

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

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Тимушкин Александр Владимирович	<i>А.В. Тимушкин</i>	01.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна	<i>М.А. Мазалова</i>	01.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович	<i>А.В. Викулов</i>	01.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна	<i>Н.В. Бурлак</i>	01.06.23

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....	38
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	40
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	41

## **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», «Прикладная физическая культура», «История физической культуры и спорта», «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», «Спортивная метрология», а также для успешного выполнения студентом заданий летней вожатской, педагогических, 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 применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p><b>ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Демонстрирует знание принципов применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p><b>З ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Владеет системой принципов применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>
		<p><b>У ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>
		<p><b>В ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Владеет навыком применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>
	<p><b>ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Применяет современные методики и технологии организации образовательной деятельности</p>	<p><b>З ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Имеет представление о современных методиках и технологиях организации образовательной деятельности</p>
		<p><b>У ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности</p>
		<p><b>В ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Имеет опыт применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности</p>

	<p><b>ПК-1.3_М.ПК-1.</b> Использует педагогический инструментарий работы по применению современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p><b>З ПК-1.3_М.ПК-1.</b> Знает особенности использования педагогического инструментария работы по применению современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p> <p><b>У ПК-1.3_М.ПК-1.</b> Умеет анализировать педагогический инструментарий работы по применению современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p> <p><b>В ПК-1.3_М.ПК-1.</b> Имеет опыт использования педагогического инструментария работы по применению современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>
--	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия			КСР
					Общая трудоемкость	Из них практическая подготовка		
1	Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации	4		2	2	0	34	Опросы. Анализ специальной литературы.
2	Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания	4						
3	Тема 3. Средства и методы физического воспитания	4						
4	Тема 4. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	4						
5	Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	4						
6	Тема 6. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.	4						
7	Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания	4						
8	Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания	4						
9	Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания.	4						
10	Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	4						
<b>Всего за 4 семестр</b>				<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>168</b>	

11	Тема 11. Формы построения занятий в физическом воспитании. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.	5		0	4	0	14	Опросы. Анализ специальной литературы и заданий по практической подготовке.
12	Тема 12. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов	5						
13	Тема 13. Планирование и контроль в физическом воспитании	5						
14	Тема 14. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	5				0	14	Опросы. Анализ специальной литературы.
15	Тема 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.	5						
16	Тема 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка	5						
17	Тема 17. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	5						
<b>Всего за 5 семестр</b>				<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Зачет 4 часа</b>						<b>Зачет в 5 семестре</b>
18	Тема 18. Общая характеристика спорта	6		2	2	0	8	Опросы. Анализ специальной литературы и заданий по практической подготовке.
19	Тема 19. Основы спортивной тренировки	6						
20	Тема 20. Структура многолетней подготовки спортсмена.	6						
21	Тема 21. Основы построения процесса спортивной подготовки.	6						
22	Тема 22. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	6		2	2	0	9	Опросы. Анализ специальной литературы.
23	Тема 23. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	6						
24	Тема 24. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	6						
25	Тема 25. Дополнительные (внетренировочные и внесо-				2			

ревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	6						
Контрольная работа							Контрольная работа
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>4</b>	<b>6</b>		<b>17</b>	
<b>Итого</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>213</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Экзамен 9 часов</b>					<b>Экзамен в 6 семестре</b>	
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	7 з.е., 252 часа						



## 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 общепедagogические 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. Осо-

бенности 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.

### **6 семестр**

#### **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.

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 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**

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

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы:
  - ✓ анализ педагогической деятельности и образовательного процесса на практических занятиях, проводимых в образовательной организации;
  - ✓ проектирование уроков;
  - ✓ проектирование внеурочных мероприятий;
  - ✓ решение кейс-задач, связанных с содержанием профессиональной деятельности;
  - ✓ моделирование взаимодействия с обучающимися / родителями и законными представителями обучающихся (уроков, занятий, мероприятий, бесед, собраний, конференций и др.);
  - ✓ задания на выработку отдельных умений в области обучения, воспитания, контроля результатов образовательной деятельности (например, умение составлять интерактивные презентации, умение ориентироваться в вопросах физиологического обоснования мышечной деятельности, умение грамотно организовать и провести динамическую паузу и т. д.).
- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

### **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).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

## **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 и выполнение заданий в рамках часов, отводимых на практическую подготовку для выполнения профессиональных действий и решения задач, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям, тестовыми заданиями.

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 и профессиональной подготовки. 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 лекционном занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопросы и задания для самостоятельного выполнения (как правило, вопросы и задания носят выраженную практическую направленность на формирование профессиональных навыков, соответствующих профилю образовательной программы). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса* и в форме *письменной отчета о проделанной работе*.

#### ***Устный опрос***

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 5 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).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

#### **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 мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий и подготовку отчетов по заданиям в рамках практической подготовки в процессе выполнения профессиональных действий. 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***

#### **4 семестр**

##### **Практическое занятие 1.**

##### **Темы 1-2. Система физического воспитания в Российской Федерации.**

##### **Формирование личности в процессе физического воспитания**

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.
14. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
15. Взаимосвязь физического воспитания с умственным.
16. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным.

17. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.
18. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.
19. Методы воспитания.
20. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.

## **Практическое занятие 2.**

### **Задания по практической подготовке 1.**

**Цель:** Отработать умения применения в практической работе методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

**Задание 1.** Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения.

**Задание 2. А)** Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

**Б)** Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

**Задание 3.** В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Предлагается решить следующую задачу. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

**Задание.** Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

**Задание 4.** При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Существует группа методов опосредованного создания наглядности.

**Задание.** Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

## **Практическое занятие 3.**

**Темы 5-6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.**

### **Вопросы:**

1. Двигательные умения и навыки 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.
8. Физические качества человека.
9. Сила как физическое качество.
10. Виды силовых способностей.
11. Средства воспитания силы. Основные и дополнительные.
12. Методы воспитания силы.
13. Методики воспитания силовых способностей.
14. Воспитание силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.
15. Воспитание силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.
16. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

#### **Практическое занятие 4**

##### **Темы 7-8. Скоростные способности и основы методики их воспитания.**

##### **Выносливость и основы методики ее воспитания**

##### **Вопросы:**

1. Скоростные способности человека.
2. Факторы, влияющие на скоростные способности.
3. Средства воспитания скоростных способностей.
4. Методы воспитания скоростных способностей.
5. Методики воспитания скоростных способностей
6. «Скоростной барьер», причина возникновения, методика преодоления
7. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
8. Выносливость. Виды и факторы, ее определяющие.
9. Средства воспитания выносливости
10. Методика воспитания общей выносливости.
11. Особенности воспитания специфических типов выносливости:
12. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

#### **Практическое занятие 5.**

##### **Темы 9-10. Гибкость и основы методики ее воспитания. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.**

##### **Вопросы:**

1. Гибкость. Виды гибкости.
2. Факторы, определяющие гибкость.
3. Средства воспитания гибкости.
4. Методика воспитания гибкости.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.
6. Задачи развития двигательного-координационных способностей.
7. Средства воспитания координационных способностей.
8. Методы развития координационных способностей.
9. Методика совершенствования пространственной точности движений.
10. Методика совершенствования временной точности движений.
11. Методика совершенствования силовой точности движений.
12. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

## 5 семестр

### Практическое занятие 6.

#### Задания по практической подготовке 2.

**Цель:** Отработка умений решения практических задач физического воспитания детей школьного возраста и организации процесса физического воспитания в урочной и внеурочной формах занятий.

А) Перечислите применяемы на уроках физической культуры в школе:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

Б) Подберите физические упражнения, наиболее эффективно обеспечивающие решение задач развития физических качеств у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Физические качества	Основные средства (физические упражнения)		
	1—4 классы	5—9 классы	10—11 классы

В) Составьте комплекс для физкультминуток и запишите его в логической последовательности.

Г) Перечислите методические приемы для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния при проведении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока физической культуры.

Д) Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 45 мин; б) простой на уроке по вине учителя физической культуры составили 3 мин:

ОП = ...

Е) Рассчитайте моторную плотность (МП) урока физической Культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 45 мин; б) суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений — 30 мин; в) время, затраченное Л подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснениями учителя физической культуры — 15 мин:

МП= ..

Ж) Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока физической культуры с учетом возрастно-половых особенностей учащихся общеобразовательной школы и запишите их в таблицу.

Педагогическая задача	Формулировка задачи		
	Младшие классы	Средние классы	Старшие классы
Образовательная			
Оздоровительная			
Воспитательная			

### **Практическое занятие 7.**

**Темы 14-17. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура**

#### **Вопросы:**

1. Физическая культура в режиме трудового дня.
2. Функции физической культуры в быту трудящихся.
3. Формы использования физической культуры в быту трудящихся.
4. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
5. Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
6. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
7. Методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого и старшего возраста.
8. Задачи ППФП.
9. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
10. Формы занятий по ППФП.
11. Основные направления оздоровительной физической культуры и их отличительные особенности.
12. Методические правила построения оздоровительной тренировки.
13. Способы регламентации нагрузки в оздоровительной физической культуре.
14. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
15. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем и методик.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

### **6 семестр**

#### **Практическое занятие 8.**

##### **Задания по практической подготовке 3.**

**Цель:** Используя знания, полученные в процессе изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» решить ситуационные задачи, определив проблему и пути её решения и обосновав свое решение.

А) Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопределённый вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

**Задание:** Определите методическую ошибку тренера и устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.



Б) Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизации и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

*Задание:* 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

В) При воспитании быстроты многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа, стабилизации параметров движений и образованию так называемого скоростного барьера. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительно повышению скоростных возможностей.

*Задание.* Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Г) Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

*Задание.* Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

Д) В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

*Задание.* Определите, кто из них прав.

## **Практическое занятие 9.**

**Темы 22-25. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Дополнительные (вне тренировочные и вне соревновательные) факторы в системе спортивной подготовки**

### **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. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
4. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок.
5. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
6. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:
7. Контроль за факторами внешней среды.
8. Формы учета в процессе спортивной тренировки.
9. Этапы спортивного отбора.
10. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы отбора.
11. Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования.
12. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура.
13. Особенности подготовки в условиях холодного климата.

14. Особенности подготовки в условиях жаркого климата.
15. Особенности подготовки в связи с погодными условиями.
16. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
17. Особенности подготовки в условиях средне- и высокогорья.

### ***Методические рекомендации по выполнению заданий по практической подготовке***

Выполнение заданий по практической подготовке 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, формирование практических навыков, соответствующих профилю образовательной программы.

Задания по практической подготовке, как форма обучения студентов, - это самостоятельное выполнение заданий, имеющих практическую ценность для специалиста, осуществляющего свою профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта. При проведении заданий по практической подготовке должны выполняться методики, тесно связанные с практикой физкультурной и спортивной деятельности.

При выполнении заданий по практической подготовке необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по заданной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания методики выполнения тестовых процедур и интерпретации полученных данных;
- верно (без искажения алгоритма тестовой процедуры) выполнить практические задания;
- уяснить для себя и изложить полученные результаты в виде краткого отчета..

Отчет о проведении заданий по практической подготовке должен заканчиваться резаюмирующей частью, основанной на интерпретации полученных результатов.

Задачи студента при выполнении заданий по практической подготовке заключаются в следующем:

1. в соответствии с требованиями тестовой процедуры организовать проведение исследования;
2. четко соблюдать алгоритм проведения тестовой процедуры;
3. показать умение выполнять функциональную пробу или тест;
4. провести, при необходимости соответствующую математическую обработку полученных данных;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал
6. интерпретировать полученные данные, объяснить их и сделать объективное заключение.

Отчет по заданиям практической подготовки оценивается преподавателем кафедры физической культуры и спорта, который оформляет допуск к сдаче экзамена по изучаемому курсу.

Работа, в которой допущены грубые ошибки в методике проведения теста или интерпретации полученных данных, не оценивается, а задание выполняется повторно.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления результатов выполнения заданий. План выполнения заданий по практической подготовке составляется на основе программы курса. Отчет должна быть подписан и датирован, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем отчета должен быть в пределах 2-3 стр. формата А 4 (Шрифт - Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания**

Оценка «**отлично**» выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения и рекомендации.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения, однако затрудняется дать рекомендации по полученным данным.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент выполнил задание, в соответствии с требованиями организации и проведения тестовых процедур, однако затрудняется в интерпретации полученных данных, не может сформулировать заключение и дать рекомендации по результатам исследования.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если студент при выполнении заданий нарушил порядок и методику проведения тестирования, получил необъективные данные, испытывает затруднение в обработке и интерпретации полученных данных, то есть цель выполнения задания по практической подготовке не достигнута.

Качественно выполненное задание по практической подготовке оценивается от 1 до 5 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.

#### ***1.1.2. 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.

#### **1.1.3. Темы контрольных работ**

В 6 семестре студентам предлагается написание контрольной работы по пройденному материалу. Контрольная работа оценивается от 0 до 100 баллов. Оценивается сте-

пень раскрытия темы (от 0 до 40 баллов), качество подобранной литературы, используемой при написании контрольной работы (от 0 до 20 баллов), умение анализировать и обобщать данные литературных источников и на основе такого анализа делать аргументированные выводы и заключения (от 0 до 40 баллов).

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
26. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
27. Текущий (оперативный) и поэтапный контроль в физическом воспитании
28. Формы физической культуры взрослого населения
29. Задачи и методические основы построения занятий физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста.
30. Специфическое содержание задач и отличительные черты профессионально-прикладной физической подготовки.
31. Основные направления оздоровительной физической культуры
32. Физкультурно-оздоровительные методики и системы
33. Функции спорта
34. Основные специфические средства спортивной тренировки
35. Методы спортивной тренировки.
36. Принципы спортивной тренировки

37. Основные стороны спортивной тренировки
38. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие
39. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования
40. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
41. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок, их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
42. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
43. Спортивный отбор и спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.
44. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов в тренировке спортсменов.
45. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса

## **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, распределяются по следующим группам:

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

1. Посещение лекции и участие в блиц-опросах – от 0 до 10 баллов (по 2 балла за посещение лекции).
2. Участие в формах экспресс-контроля на **практических занятиях** – от 0 до 25 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 20 баллов, 4,3-5,0 – 25 баллов).
3. Самостоятельная работа  
- выполнение заданий **практической подготовки** – от 0 до 5 баллов (от 1 до 5 баллов за выполненное задание по практической подготовке).
4. Другие виды учебной деятельности:  
- итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопрос (0,5 балла за правильный ответ) – от 0 до 20 баллов;

### **6 семестр**

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 следующим группам:

- лекции;

- практические занятия;
  - самостоятельная работа;
  - другие виды учебной деятельности.
1. Посещение лекции и участие в блиц-опросах – от 0 до 8 баллов (по 2 балла за посещение лекции).
  2. Участие в формах экспресс-контроля на **практических занятиях** – от 0 до 22 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 14 баллов, 3,6-4,2 – 18 баллов, 4,3-5,0 – 22 баллов).
  3. Самостоятельная работа
    - выполнение заданий **практической подготовки** – от 0 до 10 баллов (от 1 до 5 баллов за каждое выполненное задание по практической подготовке).
  4. Другие виды учебной деятельности:
    - итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопрос (0,5 баллов за правильный ответ) – от 0 до 20 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 теоретические вопросы. 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

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.

### 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 (внутриклубных 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.

### Критерии оценки контрольной работы

Оценка	Критерии
25 баллов	Описывает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса. Не использует современную литературу при написании контрольной работы. Работа представляет собой фрагмент одного литературного источника.

50 баллов	Не полное раскрытие темы, отсутствие обсуждения и аргументированного заключения. Использует при написании контрольной работы устаревшие литературные источники и при этом затрудняется что-либо объяснить . Отвечает на вопросы по контрольной работе. Факты и методические подходы, представленные в контрольной работе не отражают в полной мере современные научные подходы в рассматриваемом вопросе.
75 баллов	Достаточно полное представление в работе теоретических и методических положений, отражающих современные подходы в рассматриваемом вопросе. Проявляет способность к самостоятельным выводам. При защите контрольной работы отвечает на большинство вопросов по исследуемому вопросу, объясняет, аргументирует и обосновывает собственную позицию.
100 баллов	Творчески применяет информацию, полученную в ходе работы по выбранной теме. Использует современную литературу, в ходе анализа которой выявляет причинно-следственные связи, представляет мнения различных авторов по исследуемому вопросу и аргументирует собственную позицию, используя при этом факты, изложенные в литературных источниках по смежным наукам. При защите контрольной работы демонстрирует творческое мышление, может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	0	25	5	0	20	40	100
6	8	0	22	10	0	20	40	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 5 семестр

##### Лекции

Посещение лекции и участие в блиц-опросах – от 0 до 10 баллов (по 2 балла за посещение лекции).

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

##### Практические занятия

Участие в формах экспресс-контроля на **практических занятиях** – от 0 до 25 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 20 баллов, 4,3-5,0 – 25 баллов).

##### Самостоятельная работа

- выполнение заданий **практической подготовки** – от 0 до 5 баллов (от 1 до 5 баллов за выполненное задание по практической подготовке).

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

##### Другие виды учебной деятельности

- итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (0,5 балла за правильный ответ) – 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**

50 баллов и более	«зачтено»
менее 50 баллов	«не зачтено»

## 6 семестр

### Лекции

Посещение лекции и участие в блиц-опросах – от 0 до 8 баллов (по 2 балла за посещение лекции).

### Лабораторные занятия

Не предусмотрены

### Практические занятия

Участие в формах экспресс-контроля на **практических занятиях** – от 0 до 22 баллов (за среднюю оценку при опросах 3-3,5 – 14 баллов, 3,6-4,2 – 18 баллов, 4,3-5,0 – 22 балла).

### Самостоятельная работа

- выполнение заданий **практической подготовки** – от 0 до 10 баллов (от 1 до 5 баллов за каждое выполненное задание по практической подготовке).

### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

### Другие виды учебной деятельности

- итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (0,5 балла за правильный ответ) – 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 физического воспитания и спорта» составляет 100 баллов

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

86-100 баллов	«отлично»
66-85 баллов	«хорошо»
51-65 баллов	«удовлетворительно»
50 и менее баллов	«неудовлетворительно»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература

1. 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)
2. Зотова, Ф. Р. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 84 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154983> (дата обращения: 23.01.2021).
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).
5. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. – 392 с. – ISBN 978-5-4263-0744-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html> (дата обращения: 23.01.2021).
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2001. – 480 с.
7. Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие. Часть 1 / Е. А. Черепов. – Челябинск : ЮУрГУ, 2015. – 70 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154150> (дата обращения: 23.01.2021).
8. Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие. Часть 2 / Е. А. Черепов. – Челябинск : ЮУрГУ, 2015. – 36 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154151> (дата обращения: 23.01.2021).



## б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

### 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

- 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:  
д-р пед. наук, профессор

Тимушкин А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.