

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

**Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Института гражданской защиты

В.Ю. Малкин

(подпись)

2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по
отраслям)

Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 44 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124

СОСТАВИТЕЛЬ:

ст. преп. Курах Ю.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « » _____ 2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ Михайлов Д.В.

© Курах Ю.А., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – овладение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, теоретическая подготовка их к педагогической деятельности.

Задачи:

овладение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;

формирование у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщение их к научно-исследовательской работе, освоение ими опыта творческой деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания истории физической культуры и спорта, педагогики, психологии и дисциплин медико-биологического цикла; умения ориентироваться в практической реализации научно-методических положений физической культуры, навыки научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры», «Антропология с основами биологии и генетики», и служит основой для освоения дисциплин «Технологии ФОД», «Частные методики адаптивной физической культуры».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-10 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий	ПК-10.1. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. ПК-10.2. Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. ПК-10.3. Способен определять соотношен	знать методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств

подбирать соответствующие средства и способы их решения; способно определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей	ие различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей	физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; методику мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. уметь проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; осуществлять процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить мониторинг и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. владеть навыками проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей;
---	---	---

		опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)		108 (3 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	36		8
Лекции	18		4
Семинарские занятия	-		
Практические занятия	18		4
Лабораторные работы	-		
Курсовая работа (курсовой проект)	-		
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		
Самостоятельная работа студента (всего)	72		100
Форма аттестации	экзамен		экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Предмет теории и методики физической культуры и ее основные понятия. Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры.

Тема 2. История становления общей теории и методики физической культуры спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах. История становления и развития общей теории и методики физической культуры и спорта. Этапы развития физической культуры.

Тема 3. Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее

структуре. Цель и задачи физического воспитания в стране. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Тема 4. Функции и формы физической культуры в обществе. Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Основные формы физической культуры в обществе.

Тема 5. Средства физического воспитания. Понятия о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Отличительные признаки физического упражнения и трудовых действий. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.

Тема 6. Техника физических упражнений. Понятия техники. Характеристики техники физических упражнений. Пространственные характеристики. Временные характеристики. Пространственно-временные характеристики. Силовые характеристики. Ритмическая характеристика. Обобщенные (качественные) характеристики.

Тема 7. Фазы физических упражнений. Фазы физических упражнений. Понятие эффекта физических упражнений. Фазы изменения эффекта упражнений. Эффект физических упражнений и фазы изменения этого эффекта.

Тема 8. Методы физического воспитания. Категориальный аппарат. Метод. Методический прием. Методика. Типологическая характеристика методов. Структурная основа методов физического воспитания. Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения – игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания

Тема 9. Принципы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования. Взаимосвязь методических принципов.

Тема 10. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Закономерности формирования двигательных действий.

Тема 11. Структура обучения двигательному навыку. Этап ознакомления с двигательным действием. Этап разучивания двигательного действия. Задача, стадии образования и совершенствования двигательного умения. Предупреждение и исправление ошибок. Этап совершенствования двигательного действия, стадия образования двигательного навыка, умения высшего порядка.

Тема 12. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Сила. Скорость. Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Средства, методы и методики воспитания силы. Скорость. Средства, методы и методики воспитания скорости.

Тема 13. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Выносливость. Гибкость. Средства и методы воспитания выносливости. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные тесты.

Тема 14. Двигательно-координационные способности. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные тесты для определения уровня развития координационных способностей.

Тема 15. Планирование и контроль в физической культуре. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

Тема 16. Формы построения занятий в физической культуре. Классификация форм занятий. Характеристика форм занятий. Урочные и неурочные формы.

Тема 17. Характерные черты урока и требования к нему. Планирование учебной работы. Требования к планированию. Формы планирования. Этапы планирования. Общая характеристика. Оценка знаний, умений и навыков на уроках ФВ. Самостоятельные занятия.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Предмет теории и методики физической культуры и ее основные понятия.	1		
2.	История становления общей теории и методики физической культуры спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах.	1		
3.	Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы.	1		
4.	Функции и формы физической культуры в обществе.	1		
5.	Средства физического воспитания.	1		
6.	Техника физических упражнений.	1		
7.	Фазы физических упражнений.	1		
8.	Методы физического воспитания.	1		
9.	Принципы физического воспитания.	1		
10.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	1		
11.	Структура обучения двигательному навыку.	1		
12.	Теоретико-практические основы развития	1		

	физических качеств. Сила. Скорость.			
13.	Теоретико-практические основы развития физических качеств. Выносливость. Гибкость.	1		
14.	Двигательно-координационные способности.	1		
15.	Планирование и контроль в физической культуре.	1		
16.	Формы построения занятий в физической культуре.	1		
17.	Характерные черты урока и требования к нему.	2		
Итого:		18		

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Предмет теории и методики физической культуры и ее основные понятия.	1		
2.	История становления общей теории и методики физической культуры спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах.	1		
3.	Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы.	1		
4.	Функции и формы физической культуры в обществе.	1		
5.	Средства физического воспитания.	1		
6.	Техника физических упражнений.	1		
7.	Фазы физических упражнений.	1		
8.	Методы физического воспитания.	1		
9.	Принципы физического воспитания.	1		
10.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	1		
11.	Структура обучения двигательному навыку.	1		
12.	Теоретико-практические основы развития физических качеств. Сила. Скорость.	1		
13.	Теоретико-практические основы развития физических качеств. Выносливость. Гибкость.	1		
14.	Двигательно-координационные способности.	1		
15.	Планирование и контроль в физической культуре.	1		
16.	Формы построения занятий в физической культуре.	1		
17.	Характерные черты урока и требования к нему.	2		
Итого:		18		

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Общая характеристика теории и методики физической культуры.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
2.	Двигательная деятельность в жизни человека: в обеспечении нормальной жизнедеятельности, эффективного освоения профессии, продуктивности трудовой деятельности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
3.	Физическая активность человека на основе двигательной деятельности как результат формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
4.	Профессионально-физкультурное образование в системе реформирования образования.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
5.	Отечественная система физического воспитания, пути и перспективы ее развития.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов,	2		5

		эссе, выступлений, докладов.			
6.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
7.	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
8.	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
9.	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
10.	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
11.	Разработка документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5

12.	Построение подготовки спортсменов в течении макроцикла.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
13.	Структура построение тренировочного занятия.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
14.	Документы планирование спорте.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
15.	Технология разработки документов планирования спорте	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
16.	Международное спортивное движение	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
17.	Спортивные объединения в мировой социально-политической системе	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		5
18.	Нормативные документы по физической культуре и спорту	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка	2		6

		ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
18.	Подготовка экзамену	к		36	9
Итого:				72	100

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Теория и методика физической культуры» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено

хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: АльфаМ: ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2013. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 272 с.

5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

6. Лаптев А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене : учеб. пособие / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский, О.В.Григорьева. – М. : Физическая культура, 2006.

7. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие / Е.Н. Назарова. – М. : Издательский центр «Академия», 2007.

8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2013. – 152 с.

9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2013. – 176 с.

б) дополнительная литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.

2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.

3. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.: ил. – (Профессиональное туристское образование).

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

5. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).

7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).

8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. – 224 с.

9. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: – Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.

10. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).

11. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).

12. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).

13. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб. СПб НИИ физической культуры, 2007. – 44 с.

14. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах./ Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб.СПб НИИ физической культуры, 2008. – 28 с.

15. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. /Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб.СПб НИИ физической культуры, 2007. – 156 с.

16. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.

17. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб. ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.

18. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.

19. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

20. Добовчук С.В. Играть в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.

21. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.

22. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.

23. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

24. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

25. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб. Астерион, 2004. – 110 с.

26. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

27. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

в) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа: URL: <https://fgosvo.ru/>

3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.

2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.

3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.

4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.

6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: <http://biblio.litres.ru>.

7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: <http://diss.rsl.ru/>.

8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru>.

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Теория и методика физической культуры» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
---------------------------	------------------------------------	--------

Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
----------	-----------------	---	---	--	---------------------------------------

1.	ПК-10	Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	ПК-10.1. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Тема 8. Тема 9. Тема 11. Тема 12. Тема 14. Тема 15. Тема 21. Тема 31. Тема 32. Тема 33. Тема 34.	
			ПК-10.2. Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Тема 15. Тема 21. Тема 31. Тема 32. Тема 33. Тема 34.	
			ПК-10.3. Способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	Тема 18. Тема 19. Тема 20. Тема 21. Тема 22. Тема 25. Тема 26. Тема 27.	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
3.	ПК-10 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий	ПК-10.1. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с	знать методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнополовых, морфо-	Тема 8. Тема 9. Тема 11. Тема 12. Тема 14. Тема 15. Тема 21. Тема 31. Тема 32. Тема 33. Тема 34.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические

	й; способен фор- мулировать задачи реабилита- ционных меро- приятий, подби- рать соответст- вующие сред- ства и спосо- бы их реше- ния; способ- ен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специ- фики заболе- вания, в воз- растно- половых, мор- фо- функциональ- ных индиви- дуальных психологиче- ских особен- ностей	ограниченными возможностями здоровья.	функциональных индивидуально- психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитацион- ной (восста- новительной) де- ятельности с помощью сред- ств физической культуры, спор- тивной подго- товки инвалидов, лиц с ограниче- нными возмож- ностями здо- ровья; методику мониторинга и анализа эффек- тивности ре- абилитацион- ных меро- приятий инва- лидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья. уметь проводить педаго- гическое на- блюдение, тестирование психического и физического состояния за- нимающихся в процессе ре- абилитацион- ных меро- приятий; формулировать задачи реабилита- ционных меро- приятий,		задания
		ПК-10.2. Осуществляет проектирование мониторинга и анализ эффективности реабилитацион- ных меро- приятий инва- лидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	подбирать соответ- ствующие сред- ства и спосо- бы их реше- ния; определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специ- фики заболе- вания, в воз- растно- половых, мор- фо- функциональ- ных индиви- дуально- психологиче- ских особен- ностей; осуществлять процессы	<i>Тема 15. Тема 21. Тема 31. Тема 32. Тема 33. Тема 34.</i>	Вопросы для обсужде- ния, тесты, контроль работы, разно- уровневые задачи и задания, практиче- ские
		ПК-10.3. Способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специ- фики заболе- вания, в воз- растно- половых, мор- фо- функциональ- ных индиви- дуально- психологиче- ских	методического обеспечения реабилитацион- ной (восста- новительной) де- ятельности с помощью сред- ств физической культуры, спор- тивной подго- товки инва- лидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; про- водить мониторинг и анализ эффективности реабилита- ционных мероприятий инвалидов, лиц с ограниче- нными воз- можностями	<i>Тема 18. Тема 19. Тема 20. Тема 21. Тема 22. Тема 25. Тема 26. Тема 27.</i>	Вопросы для обсужде- ния, тесты, контроль работы, разно- уровневые задачи и задания, практиче- ские

		особенностей	тямиздоровья. владеть навыками проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.		кие
--	--	--------------	--	--	-----

Вопросы для обсуждения

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. История становления общей теории и методики физической культуры спорта.
3. Интегрирующая роль физической культуры и место в других дисциплинах.
4. Этапы развития физической культуры.
5. Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы.
6. Понятие о системе физического воспитания в РФ
7. Структура системы физического воспитания
8. Цель и задачи физического воспитания в стране.

9. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
10. Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация.
11. Специфические функции физической культуры.
12. Общекультурные функции физической культуры.
13. Основные формы физической культуры в обществе.
14. Понятия о средствах физического воспитания.
15. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
16. Содержание и форма физических упражнений.
17. Понятие о технике физических упражнений и ее структуре.
18. Классификация физических упражнений.
19. Понятие о фазах физических упражнений и их структуре.
Основные характеристика каждой фазы физических упражнений
20. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе.
21. Специфические методы физического воспитания.
22. Игровой метод.
23. Соревновательный метод.
24. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
25. Методы использования слова.
26. Методы обеспечения наглядности.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Принцип сознательности и активности.
29. Принцип наглядности.
30. Принцип систематичности.
31. Принцип прогрессирования.
32. Взаимосвязь методических принципов.
33. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
34. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
35. Закономерности формирования двигательных действий.
36. Структура обучения двигательному навыку.
37. Этап ознакомления с двигательным действием.
38. Этап разучивания двигательного действия.
39. Задача, стадии образования и совершенствования двигательного умения.
40. Предупреждение и исправление ошибок.
41. Этап совершенствования двигательного действия, стадия образования двигательного навыка, умения высшего порядка.
42. Понятие о физических качествах.
43. Сила и основы методики ее воспитания.

44. Средства, методы и методики воспитания силы.
45. Скорость. Средства, методы и методики воспитания скорости.
46. Средства и методы воспитания выносливости.
47. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
48. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
49. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные тесты.
50. Двигательно-координационные способности.
51. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.
52. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.
53. Контрольные тесты для определения уровня развития координационных способностей.
54. Планирование и контроль в физической культуре.
55. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
56. Формы построения занятий в физической культуре.
57. Классификация форм занятий.
58. Характеристика форм занятий.
59. Урочные и неурочные формы.
- 60.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Тема: Предмет теории и методики физической культуры и ее основные понятия.

1. Во второй колонке таблицы приводят основные понятия теории физического воспитания, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

2. Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

- 4) _____
- 5) _____

Тема: Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы.

1. Укажите цель физического воспитания в Российской Федерации.
2. Впишите в таблицу общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Общие принципы системы физического воспитания	Характеристика принципа

Тема: Средства физического воспитания

1. Заполните пропуски, выпишите определение следующих понятий.
Содержание физических упражнений – это _____

Форма физического воспитания – это _____

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

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

3. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического воспитания

4. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

5. В зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия физическими упражнениями, выделяют следующие фазы изменения эффекта физических упражнений: 1) фаза относительной нормализации; 2) суперкомпенсаторная фаза; 3) редуccionная фаза.

Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из перечисленных фаз.

Фазы изменений эффекта физических упражнений		
Фаза относительной нормализации	Суперкомпенсаторная фаза	Редукционная фаза

6. Заполните пропуск в предложении: «В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта физических упражнений заключается _____».

7. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

Тема: Методы физического воспитания

1. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов

3. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

Методы воспитания	Характеристика методов

--	--

4. Заполните таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Словесные методы	Характеристика методов

5. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Наглядные методы	Характеристика методов

Тема: Принципы физического воспитания.

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

2. Заполните таблицу «Формы практической наглядности в физическом воспитании и их характеристика (назначение и средства)».

Практическая наглядность в процессе физического воспитания		
Форма наглядности	Назначение	Средства

3. Заполните таблицу «Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и его характеристика».

Принцип доступности и индивидуализации	
Назначение	Характеристика

4. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели

5. Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристика».

Специфические принципы физического воспитания	Характеристика принципов

Задание с проблемными ситуациями

Тема «Сущность принципов методики физического воспитания»

Проблемная ситуация. Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Задание. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально- педагогического процесса.

**Тема: Основы теории и методики обучения
двигательным действиям.**

1. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа

2. Эффективность процесса обучения двигательным действиям, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависит от:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

3. Укажите, в какой методической последовательности осуществляется овладение двигательным действием. Дайте краткую характеристику:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

4. На первом этапе обучения двигательным действиям (этап начального разучивания) занимающимися допускается больше всего двигательных ошибок, причинами которых являются:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

- 5) _____
- 6) _____
5. Укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся двигательным действием:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

6. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу).

Законы формирования двигательного навыка	Характеристика закона

7. При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения, и торможения). Дайте характеристику этим фазам (заполните таблицу).

Характеристика фаз протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка		
Первая фаза	Вторая фаза	Треть фаза

Тема: Теоретико-практические основы развития физических качеств.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Сила

1. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Сила	1. Непрерывные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
	Силовые способности	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций смешанных режимов работы мышц.
	Скоростно-силовые способности	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая выносливость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Взрывная сила	5. Способность

		противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Стартовая сила	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
	Ускоряющая сила	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

2. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3. Укажите основные задачи развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____

3) _____

4. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».

Методы воспитания силы	Характеристика метода
_____	_____

5. Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения % от максимума	Количество повторений упражнения
Преимущественное развитие максимальной силы		
Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы		
Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости		
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц		

Совершенствование скорости отягощенных движений		
Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата		

6. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений.

7. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Скорость

1. Заполните таблицу «Формы и методы скоростных способностей».

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

3. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм скорости движений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

4. Укажите основные задачи развития скоростных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

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

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

6. Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений:

- 1) _____
- _____
- 2) _____
- _____
- 3) _____
- _____

7. Запишите 5 упражнений для развития частоты движений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

8. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения).

Методические приемы и подходы	Примеры

9. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей».

Контрольные упражнения			
Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

--	--	--	--

Выносливость

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные возможности		

5. При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу и дайте краткую характеристику.

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

6. Заполните таблицу «Методы воспитания общей выносливости и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

7. Заполните таблицу «Методы воспитания специальной выносливости и их характеристика».

Методы воспитания специальной выносливости	Характеристика метода

8. Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.

Специфические типы выносливости	Упражнения, направленные на развитие специфических типов выносливости

9. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показало отличные знания, умения владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое, спортивно-реабилитационное).

2. Физ. воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах.

3. Правила формулировок оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Вариант № 2.

1.Правила формулировок оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

2. Учет успеваемости на уроке, виды, формы учета. Основные документы учета.

3. Виды планирования, учета успеваемости.

Вариант № 3.

1.Специфические принципы спортивной тренировки.

2. Особенности применения методов обучения на уроках в младших классах.

3. Особенности методики и организации занятий с учащимися специальной медицинской группы в школе.

Вариант № 4.

1. Структура и содержание урока физической культуры.

2. Организация, задачи, содержание и методика проведения внеклассной работы.

3. Спортивные достижения и определяющие их факторы.

Вариант № 5.

1.Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.

2. Взаимосвязь сторон воспитания личности в процессе физического воспитания.

3. Классификация уроков физической культуры. Особенности построения и методики различных типов уроков.

Вариант № 6.

1.Понятие о физической нагрузке, критерии и показатели дозирования физической нагрузки.

2. Методика проведения круговой тренировки.

3. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Вариант № 7.

1.Виды планирования в процессе физического воспитания.

2. Задачи и содержание физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.

3. Система восстановления и повышения работоспособности в процессе занятий спортом.

Вариант № 8.

1. Структура тренировочного занятия.

2. Характеристика игрового и соревновательного методов обучения.

3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Вариант № 9.

1.Сущность спорта и тенденции его современного развития в мире.

2. Анализ урока физической культуры.

3. Техническая подготовка спортсмена.

Вариант № 10.

1. Социальные функции спорта.
2. Анализ и оценка эффективности урока физической культуры.
3. Особенности физического воспитания детей младшего школьно, среднего, старшего возрастов.

Вариант № 11.

1. Этапы обучения двигательным действиям.
2. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика.
3. Принципы спортивной тренировки.

Вариант № 12.

1. Классификация видов спорта.
2. Формы организации физического воспитания в школе.
3. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.

Вариант № 13.

1. Основы построения оздоровительной тренировки.
2. Виды, формы контроля в процессе физического воспитания.
3. Характеристика выносливости, методика развития.

Вариант № 14.

1. Физическое воспитание в вузах.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Формы построения занятий физическими упражнениями, их особенности.

Вариант № 15.

1. Физическая нагрузка, параметры.
2. Характеристика гибкости, методика развития.
3. Планирование работы по внеклассным формам занятий.

Вариант № 16.

1. Характеристика методов строго-регламентируемого упражнения.
2. Круговая тренировка – организационно-методическая форма занятий.
3. Классификация соревновательных и тренировочных нагрузок.

Вариант № 17.

1. Принципы системы физического воспитания.
2. Значение и требования к планированию. Документы планирования.
3. Физическая подготовка спортсмена.

Вариант № 18.

1. Роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида.
 2. Методы спортивной тренировки.
 3. Характеристика двигательно-координационных способностей.
- Методика воспитания.

Вариант № 19.

1. Цель и задачи системы физического воспитания.

2. Организация и методика проведения занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

3. Этапы и задачи планирования учебной работы.

Вариант № 20.

1. Классификация физических упражнений.

2. Структура спортивно-тренировочного процесса.

3. Спорт на современном этапе развития общества

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное), творческое задание

Подготовить занятие (урок) по физическому воспитанию.

Примерный план программы предполагает наличие цели и задачи занятия (урока) по физическому воспитанию, характеристика возрастного периода, содержание, методика проведения, а также описание общих требований к занятию (уроку). Возможные темы для разработки программы представлены ниже.

Возможные темы для разработки занятия (урока)

1. Физическое воспитание детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.
7. Физическое воспитание студенческой молодежи.
8. Физвоспитание взрослого населения.
9. Физическое воспитание в пожилом возрасте.
10. Физическое воспитание в старшем возрасте.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«практическое задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Оценочные средства для промежуточной аттестации(экзамен)

Вопросы к экзамену

1. Цель и задачи системы физического воспитания.
2. Организация и методика проведения занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.
3. Этапы и задачи планирования учебной работы.
4. Характеристика средств физического воспитания.
5. Круговая тренировка - организационная – методическая форма.

6. Современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста.
7. Физическая культура – общественное явление.
8. Методы организации учащихся на уроке физической культуры
9. Комплексный контроль в процессе тренировки.
10. Классификация физических упражнений.
11. Структура спортивно-тренировочного процесса.
12. Спорт на современном этапе развития общества.
13. Принципы системы физического воспитания.
14. Значение планирования.
15. Требования к планированию.
16. Документы планирования.
17. Физическая подготовка спортсмена.
18. Роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида.
19. Методы спортивной тренировки.
20. Характеристика двигательно-координационных способностей. Методика воспитания.
21. Физическая нагрузка, параметры.
22. Характеристика гибкости, методика развития.
23. Планирование работы по внеклассным формам занятий.
24. Характеристика методов строго-регламентируемого упражнения.
25. Круговая тренировка – организационно-методическая форма занятий.
26. Классификация соревновательных и тренировочных нагрузок.
27. Основы построения оздоровительной тренировки.
28. Виды, формы контроля в процессе физического воспитания.
29. Характеристика выносливости, методика развития.
30. Физическое воспитание в вузах.
31. Средства спортивной тренировки.
32. Формы построения занятий физическими упражнениями, их особенности.
33. Этапы обучения двигательным действиям.
34. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика.
35. Принципы спортивной тренировки.
36. Классификация видов спорта.
37. Формы организации физического воспитания в школе.
38. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.
39. Социальные функции спорта.
40. Анализ и оценка эффективности урока физической культуры.
41. Особенности физического воспитания детей младшего школьного, среднего, старшего возрастов.
42. Сущность спорта и тенденции его современного развития в мире.

43. Анализ урока физической культуры.
44. Техническая подготовка спортсмена.
45. Структура тренировочного занятия.
46. Характеристика игрового метода обучения.
47. Характеристика соревновательного методов обучения.
48. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
49. Виды планирования в процессе физического воспитания.
50. Задачи и содержание физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
51. Система восстановления и повышения работоспособности в процессе занятий спортом.
52. Понятие о физической нагрузке, критерии и показатели дозирования физической нагрузки.
53. Методика проведения круговой тренировки.
54. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
55. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.
56. Взаимосвязь сторон воспитания личности в процессе физического воспитания.
57. Классификация уроков физической культуры. Особенности построения и методики различных типов уроков.
58. Структура и содержание урока физической культуры.
59. Организация, задачи, содержание и методика проведения внеклассной работы.
60. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
61. Специфические принципы спортивной тренировки.
62. Особенности применения методов обучения на уроках в младших классах.
63. Особенности методики и организации занятий с учащимися спец. мед. группы в школе.
64. Правила формулировок оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
65. Учет успеваемости на уроке, виды, формы учета.
66. Основные документы учета успеваемости на уроке.
67. Виды планирования, учета успеваемости.
68. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое, спортивно-реабилитационное).
69. Физ. воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах.
70. Правила формулировок оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

**Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«ЭКЗАМЕН»**

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не удовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)