

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**29 мая 2023 г.**

## Б1.В.01 Теория и методика физической культуры и спорта рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	252	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 5
аудиторные занятия	114,7	зачеты 3, 4
самостоятельная работа	110,3	
часов на контроль	27	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		14 5/6		11 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	18	18	12	12	42	42
Практические	20	20	30	30	20	20	70	70
Консультации.					2	2	2	2
Контактная работа (аттестация)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,7	0,7
В том числе в форме практ. подготовки			6	6			6	6
Итого ауд.	32,2	32,2	48,2	48,2	34,3	34,3	114,7	114,7
Контактная работа	32,2	32,2	48,2	48,2	34,3	34,3	114,7	114,7
Сам. работа	39,8	39,8	59,8	59,8	10,7	10,7	110,3	110,3
Часы на контроль					27	27	27	27
Итого	72	72	108	108	72	72	252	252

Программу составил(и):

*к.п.н., ст.преп., Гаджиев Р.Д.; ст.преп., Новрузов В.Ф.*

Рецензент(ы):

*д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.*

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физической культуры и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
- передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения преподавателя физической культуры и спорта;	
- формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности;	
- обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и формирование умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
- обеспечить освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем специальности;	
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;	
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта;	
- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности	
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;	
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;	
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;	
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания и спорта в системе дисциплин предметной подготовки;	
- научить применять на практике знания теории и методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний; одической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта;	
- ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания;	
- обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям;	
- изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков;	
- обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения.	
- формирование системы знаний теории спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.	
- стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения дисциплины физическая культура в средней школе.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Легкая атлетика с методикой преподавания
2.2.2	Теория и методика избранного вида спорта
2.2.3	Гимнастика с методикой преподавания
2.2.4	Спортивные игры с методикой преподавания
2.2.5	Физиология физического воспитания и спорта
2.2.6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
2.2.7	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.8	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
2.2.9	Правовые основы физической культуры и спорта

2.2.10	Производственная практика: преддипломная практика
2.2.11	Социология физической культуры и спорта
2.2.12	Теория и методика подвижных игр
2.2.13	Профессионально-физкультурное спортивное совершенствование

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>ПК-1</b>	<b>Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место начального общего, основного общего, среднего общего образования в жизни личности, общества</b>
ПК-1.3	Владеет формами и методами обучения в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность и т.п.; владеет ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности).
<b>ПК-2</b>	<b>Способен осуществлять воспитательную деятельность обучающихся в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования</b>
ПК-2.1	Демонстрирует знание основ методики воспитательной работы, видов и приемов современных педагогических технологий в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования.
<b>ПК-4</b>	<b>Способен проектировать образовательный процесс в образовательных организациях на основе Федерального государственного образовательного стандарта.</b>
ПК-4.1	Владеет способами организации образовательной деятельности обучающихся при обучении начальному общему, основному общему, среднему общему образованию; основными и актуальными для современной системы образования теориями обучения, воспитания и развития детей младшего и среднего школьного возрастов; дидактическими основами, используемыми в учебно-воспитательном процессе в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.

#### 3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН

##### **Знать:**

- основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;

- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;

- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения,

- методику подготовки спортсменов;
- возрастно-половые закономерные развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы;
- общепедагогические и специфические принципы физического воспитания;
- методы организации контроля за результатами воспитания и обучения;
<b>Уметь:</b>
- осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;
- осуществлять подготовку спортсменов в соответствии с основными принципами;
- рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;
- использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;
- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, к подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- планировать и проводить основные пиры физкультурно-оздоровительных занятий с детьми школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста.
<b>Владеть:</b>
- владеть навыками организации и проведения занятий физическими упражнениями для решения задач физического воспитания с разными категориями населения;
- уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта</b>				
1.1	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. /Лек/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
1.2	Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления /Лек/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2

1.3	Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
1.4	Общая характеристика физической культуры. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе. Средства и методы формирования физической культуры личности человека. /Лек/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.5	Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.6	Методические основы формирования физической культуры личности. Методика обучения двигательным действиям. Методика воспитания физических способностей. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.7	Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения. Направленное формирование личности в процессе формирования её физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса. Формы построения занятий физическими упражнениями. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
1.8	Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.9	Возрастные особенности физического воспитания. Особенности физического воспитания детей раннего школьного возраста. /Лек/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.10	Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Особенности физического воспитания студенческой молодежи. /Лек/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.11	Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения. Формирование профессионализма специалистов по физическому воспитанию. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.12	Теория спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и ее структура. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
1.13	Генезис спорта и его социальные функции. Тенденции динамики спортивных достижений. Теория спортивных соревнований. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2

1.14	Соревновательная деятельность и ее структура. Особенности соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности. Система соревнований. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.15	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Структура подготовки спортсменов. /Пр/	3	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.16	Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. /Ср/	3	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.17	Социальная сущность физической культуры Специфические функции физической культуры Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры Формы физической культуры /Лек/	3	2	ПК-4.1	Л1.3Л2.3 Л2.1 Э3 Э4
1.18	Понятие о теории и методике физической культуры и ее интегрирующей роли и месте в дисциплинах специальности. Теория физической культуры как наука /Ср/	3	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.19	Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина /Ср/	3	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.20	Основные понятия теории физической культуры /Ср/	3	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.21	Понятийный аппарат теории физической культуры. Определение понятия «физическая культура». Различия этого понятия в бытовой и профессиональной трактовке. /Ср/	3	5	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.22	Основные аспекты в понимании физической культуры: род деятельности, совокупность предметных ценностей, персонифицированный результат деятельности. Понятия, отражающие деятельностные области физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и двигательная рекреация. /Ср/	3	5	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2

1.23	Соотношение понятий «физическое развитие» и «физическое состояние». Физическое совершенство как системообразующий фактор физической культуры. Смежные понятия с понятием «физическая культура»: «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическая подготовка», «физическая подготовленность». /Ср/	3	5	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.24	Структура и функции физической культуры /Ср/	3	4,8	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
1.25	Общие принципы системы физической культуры /Ср/	3	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
1.26	/КРАз/	3	0,2		
1.27	/Зачёт/	3	0		
	<b>Раздел 2. Общие основы теории физической культуры</b>				
2.1	Общая характеристика физической культуры /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.2	Методические основы формирования физической культуры личности /Пр/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.3	Формы построения занятий в процессе занятий физическими упражнениями /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.4	Средства формирования физической культуры личности. Понятие о средствах физической культуры. /Пр/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.5	Физическое упражнение – основное средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о двигательном действии и двигательной задаче. Двигательная задача как системообразующий фактор двигательного действия /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.6	Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты, определяющие эффективность физического упражнения. Типы интервалов отдыха. /Ср/	4	7	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.7	Техника как формообразующий фактор двигательного действия. Основы и детали техники. Кинематические характеристики физических упражнений (пространственные, временные, пространственновременные). /Пр/	4	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4
2.8	Динамические характеристики (внутренние и внешние силы). Понятие ритма. Обобщенные характеристики техники /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.9	Естественные силы природы и гигиенические факторы, их роль в повышении эффективности физического воспитания. /Пр/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.10	Общее представление о системах закаливания и о нетрадиционных системах питания. /Ср/	4	7	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4



2.11	Методы формирования физической культуры личности. /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.12	Понятия «метод», «методический прием», «методика» /Пр/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.13	Современные представления о классификации методов. Характеристика методов, направленных на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. /Ср/	4	8	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.14	Выбор метода в процессе обучения двигательного действия в зависимости от способа освоения структуры двигательного действия. /Ср/	4	8	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.15	Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. /Ср/	4	8	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.16	Методы строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения, их отличительные черты. /Ср/	4	7	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.17	Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физической культуре. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода. Соревновательный метод. /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.18	Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода. /Пр/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.19	Принципы занятий физическими упражнениями. /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Э1 Э2
2.20	Содержание и характеристика общепедагогических принципов. Принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, неразрывной связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности как важнейшие наиболее общие принципы, направляющие физкультурное движение и функционирование системы физической культуры. /Пр/	4	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.21	Необходимость руководствоваться в сфере физической культуры общепедагогическими (в том числе общедидактическими) принципами. /Ср/	4	7	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.22	Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности /Пр/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2

2.23	Специфические принципы построения физического воспитания. Принципы непрерывности; принцип прогрессирующего воздействия, цикличности и возрастной адекватности педагогического воздействия. /Пр/	4	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4
2.24	Научные и практические данные, разрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и т.д.). /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.25	Основы обучения двигательным действиям /Пр/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.26	Формирование знаний двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. /Лек/	4	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4
2.27	Характеристика взаимосвязанных видов знаний: наглядно-чувственные знания и словесно-логические знания, их роль в процессе обучения двигательному действию. /Пр/	4	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.28	Понятие двигательного умения и двигательного навыка, их характерные признаки. /Ср/	4	7,8	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
2.29	/КРАз/	4	0,2		
2.30	/Зачёт/	4	0		
2.31	Общая характеристика физической культуры /Лек/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.32	Методика обучения двигательным действиям /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4
2.33	Взаимодействие (перенос) навыков. Положительный и отрицательный перенос навыков. Изучение закономерностей переноса навыков в процессе занятий физической культурой и их значение для эффективного обучения двигательным действиям /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.34	Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности их этапов. Цели и задачи этапов обучения: первоначального разучивания, углубленного (детализированного) разучивания, совершенствования. /Лек/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.35	Средства, методы и алгоритм поэтапного формирования ориентировочной основы действия на различных этапах обучения /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4
2.36	Классификация двигательных ошибок, их предупреждение и исправление. Варианты изменения скорости формирования двигательного навыка в зависимости от методики обучения. /Лек/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3

2.37	Классификация двигательных ошибок. Необходимость определения типа ошибки для построения дальнейшего обучения двигательному действию. /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.38	Причины двигательных ошибок и основные условия их предупреждения. Методические приемы исправления двигательных ошибок /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.39	Общая характеристика физических способностей. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей: движение – как ведущий фактор развития физических способностей; зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности; этапность, гетерохронность и перенос физических способностей /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.40	Принципы развития физических способностей: принцип регулярности педагогических воздействий; принцип прогрессирования и адаптационноадекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий; принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера; принцип возрастной адекватности; принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей; принцип соразмерности в развитии способностей. /Пр/	5	4	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.41	Теоретические основы методики развития двигательных способностей /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4
2.42	Силовые способности. Определение и разновидности силовых способностей. Физиологические механизмы и психологические факторы, обеспечивающие проявления силы. /Лек/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.43	Измерение уровня развития. Основные методические направления развития силы. Сенситивные периоды развития силы и особенности методики развития силовых возможностей в зависимости от возраста и пола. /Пр/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.44	Скоростные способности. Определение скоростных способностей, простые и сложные их проявления. Психофизиологические механизмы и факторы, обеспечивающие проявления быстроты. Методика измерения уровня развития каждого из проявлений. /Ср/	5	0,5	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2

2.45	Методы и методические приемы развития быстроты в зависимости от сенситивных периодов. Скоростной барьер и его профилактика /Ср/	5	0,5	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
2.46	Гибкость. Определение и виды гибкости. Внутренние и внешние факторы, влияющие на проявления гибкости. Выбор оптимального уровня гибкости в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности. /Лек/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.47	Способы измерения и методика развития гибкости. Возрастная динамика гибкости. /Ср/	5	0,7	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.48	Выносливость. Определение и виды выносливости. Физиологические механизмы, обеспечивающие проявления выносливости. /Ср/	5	1	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.49	Значение психических процессов в развитии и проявлении выносливости. Методы и методические приемы развития выносливости у людей разного возраста. Педагогические условия развития выносливости у детей и подростков. /Лек/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.50	Определение и структура координационных способностей, методика их развития и тестирования. Сенситивные периоды развития различных координационных способностей. Влияние генетических факторов и внешних условий на развитие координации движений и внешних условий на развитие координации движений. /Ср/	5	1	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.51	Значение координационных способностей для повышения эффективности обучения двигательным действиям, гармоничного развития телесности человека, для обеспечения свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности в повседневной жизни. /Ср/	5	1	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.52	Физическое воспитание в становлении личности. Стороны физического воспитания: физкультурное образование и физическая подготовка. /Ср/	5	1	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2
2.53	Проблема личностно ориентированного физического воспитания в теории физической культуры. /Ср/	5	1	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.54	Значение соотношения потребностей в развитии и безопасности для формирования мотивов физкультурноспортивной деятельности. /Ср/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2

2.55	Ведущая роль педагога по физической культуре в формировании целевой ориентации личности в сфере физической культуры. /Ср/	5	2	ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.56	/Конс/	5	2		
2.57	/КРАэ/	5	0,3		
2.58	/Экзамен/	5	27		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов к зачету (3 семестр)

1. Оценка и учет успеваемости по предмету физическая культура.
2. Содержание и виды контроля.
3. Технология составления поурочного четверного плана .
4. Годовой план-график.
5. Активизация учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры.
6. Организационное обеспечение урока .
7. Посменная, круговая и попеременная организация учебной деятельности учащихся.
8. Подготовка к уроку (этапы подготовки).
9. Требования к проведению урока(10 требований).
10. Классификация уроков физической культуры.
11. Содержание и структура урока физической культуры.
12. Структура программы по физическому воспитанию с общеобразовательной направленностью 1985г.
13. Структура комплексной программы с направленным развитием двигательных способностей.
14. Структура программы с оздоровительной направленностью.
15. Структура программа со спортивной направленностью.
16. Организация физического воспитания школьников(значение, задачи, формы организации).
17. Структура процесса обучения.
18. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и методы обучения).
19. Этап закрепления приобретенного элементарного умения (задачи и методы обучения).
20. Этап совершенствования двигательного действия, взаимодействие навыков(задачи и методы обучения).
21. Педагогический анализ уроков физической культуры в школе.
22. Общая и моторная плотность урока, факторы влияющие на моторную плотность урока.
23. Признаки урочной формы занятий.
24. Классификация уроков по признаку дидактических задач.
25. Подготовка к уроку, проведение и анализ урока физической культуры (этапы подготовки).
26. Средства спортивной тренировки.
27. Эволюция развития техники. Факторы, способствующие совершенствованию техники. Основа и детали техники.
28. Характеристика соревновательного метода.
29. Основные виды (стороны) подготовки спортсмена, их взаимосвязь.
30. Характеристика понятия «физическая культура». Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.
31. Методика организации занимающихся на уроке физической культуры.
32. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности.
33. Общая характеристика физических упражнений. Соотношение понятий «действие», «движение» и «физическое упражнение».
34. Методы наглядного воздействия.
35. Построение спортивной тренировки .
36. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений
37. Характеристика методов использования слова.
38. Построение спортивной тренировки .
39. Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физического воспитания.

Примерные вопросы к зачету (4 семестр):

1. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
2. Классификация форм занятий в физическом воспитании
3. Урочная форма занятий и её особенности
4. Понятие о структурном построении занятия и факторов его определяющих
5. Классификация урочных форм занятий
6. Особенности неурочных форм занятий
7. Правила определения задач урока и логичности последовательности их решения (при обучении движениям, воспитании физических качеств)
8. Структура урока и характеристика его частей (части урока их целевое назначение, задачи и средства)

9. Общая и моторная плотность урока и методические приемы регулирования нагрузки
10. Методы организации занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой)
11. Методы и методические приемы активизации познавательной и двигательной деятельности учащихся страховка и помощь на уроке
12. Страховка и помощь на уроке (приемы травматизма и меры их предупреждения преподавателем физической культуры)
13. Подготовка преподавателя к уроку (система подготовки, составление планов-конспектов, проверка личной практической подготовленности, мест занятий и оборудования)
14. Педагогический анализ урока (функции, виды, схемы анализа урока, общее заключение по уроку)
15. Представление о планировании и педагогическом контроле в физическом воспитании и его значение
16. Требование к планированию в физическом воспитании и его последовательность
17. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса)
18. Технология планирования рабочего (тематического) плана
19. План-конспект урока, технология его разработки
20. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды (цель, виды контроля и методы)
21. Требования к учету, типы учета
22. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
23. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
24. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
25. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
26. Особенности методики и организации физического воспитания детей, обучающихся во вспомогательной школе
27. Особенности методики и организации физического воспитания детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья
28. Технология проведения хронометрирования урока (общая, моторная плотность, виды деятельности на уроке)
29. Технология проведения пульсометрии на уроке (оценка динамики физической нагрузки на уроке, методика определения интенсивности нагрузки)
30. Особенности организации и методики физического воспитания в малокомплектной (сельской) школе.
31. Структура и содержание программы физического воспитания учащихся I-XI классов.
32. Характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
33. Методы и методические приемы обучения в дошкольном физическом воспитании, их особенности.
34. Структура и содержание «Комплексной программы по физическому воспитанию».
35. Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность основных систем организма человека.
36. Задачи физического воспитания и характеристика детей дошкольного возраста.
37. Программное обеспечение дошкольного физического воспитания (программы, их характеристика).
38. Внеклассная работа по физическому воспитанию (формы организации работы, планирование массовых физкультурных мероприятий, требования и педагогическое руководство внеклассной работой).
39. Характеристика основных методических принципов оздоровительной тренировки.
40. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, значение, формы, методические особенности).
41. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
42. Способы повышения физической нагрузки с оздоровительной направленностью.
43. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры (виды деятельности каждого этапа и уровни эффективности профессиональной деятельности).
44. Характеристика основных Физкультурно-оздоровительных методик и систем.
45. Круговая тренировка - организационно-методическая форма.(История развития, разработка комплексов упражнений, характеристики круговой тренировки).
46. Оценка реакции организма занимающихся на дозированную нагрузку с оздоровительной направленностью.
47. Варианты круговой тренировки (по методу длительной работы и по методу повторной работы).
48. Характеристика средств оздоровительной физической культуры.
49. Оздоровительная тренировка (определение понятий и их характеристика)
50. История развития и характерные признаки круговой тренировки.
51. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).
52. Организация и методические основы проведения урока физической культуры (санитарно-гигиеническое обеспечение, материально-техническое, методы организации деятельности учащихся).
53. Методические требования, задачи и содержание работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.
54. Основы построения оздоровительной тренировки.
55. Физкультурно-оздоровительная работа по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях (формы организации, содержание, физическая нагрузка).
56. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
57. Методика проведения круговой тренировки.
58. Методические основы оздоровительной тренировки при занятиях с людьми зрелого и пожилого возраста.
59. Методы оценки эффективности урока физической культуры.
60. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН (5 семестр)**

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
3. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
4. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
5. Скоростные способности, их структура и методика воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
8. Методика воспитания выносливости.
9. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические принципы и методы).
10. Принцип связи физического воспитания с трудовой практикой.
11. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
12. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
13. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
14. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь с другими видами воспитания личности.
16. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
17. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
18. Принцип постепенного повышения развивающих воздействий в физическом воспитании.
19. Этап углубленного разучивания двигательных действий задачи, особенности, методические принципы и методы.
20. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
21. Особенности реализации принципа систематичности.
22. Форма и содержание физических упражнений.
23. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
24. Принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию личности в системе физического воспитания.
25. Методы строго регламентированного упражнения.
26. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
27. Специфические функции физической культуры в обществе.
28. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
29. Координационные способности и методика их воспитания.
30. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического воспитания.

**5.2. Темы письменных работ****ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И эссе**

1. Социальные функции направлений физкультурного движения (спортивного движения).
2. Система принципиальных положений, регламентирующих физическое воспитание (подготовку спортсменов).
3. Возможности использования методов строго регламентированного упражнения (игрового, соревновательного) в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
4. Методика обучения двигательным действиям.
5. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.
6. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).
7. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания.
8. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
9. Средства и методы воспитания силовых (скоростных, координационных) способностей.
10. Общая (специальная) выносливость и методика ее воспитания.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
13. Тенденции развития спортивных достижений.
14. Проблема регламентации соревновательной практики спортсменов.
15. Проблема оптимизации индивидуальной системы соревнований.
16. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для совершенствования подготовки спортсменов.
17. Совершенствование двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов.
18. Тактико-техническая подготовка в большом цикле подготовки спортсменов.
19. Структура отдельного тренировочного занятия (микроцикла, мезоцикла подготовки спортсменов).
20. Основы периодизации подготовки спортсменов.
21. Подготовка спортсмена как многолетний процесс.
22. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
23. Способы оценки физической подготовленности контингента основных возрастно-половых групп.
24. Основы методики общей физической подготовки контингента основных возрастно-половых групп.
25. Основы профессионально-прикладной (производственной) физической культуры.
26. Основы методики использования тренажеров в процессе физического воспитания.

**Тематика для ролевой игры**

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.

3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
19. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
24. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
37. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.

#### Примерная тематика для СРС:

1. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего (или среднего) школьного возраста.
2. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
3. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки школьников на уроках физической культуры.
4. Педагогический и врачебный контроль в системе спортивной тренировки.
5. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
6. Особенности питания спортсменов (на примере своего вида спорта и уровня спортивной квалификации).
7. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
8. Методы воспитания и особенности их применения в спорте (на примере своего вида спорта).
9. «Президентские состязания» как система оценки уровня физической подготовленности школьников России.
10. Экзамен по физической культуре в общеобразовательной школе (9 и 11 классы), особенности организации.
11. Система физической культуры в современном обществе в РФ. Ее компоненты и характеристика.
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» 2007 года. Его краткое содержание и назначение.
13. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре.
14. Что такое «олимпизм», его основные принципы и истоки зарождения. Правило честной борьбы в спорте.
15. История и краткая характеристика Параолимпийского движения.
16. История зарождения Игр специальной олимпиады.
17. История зарождения и становления Всемирных игр глухих («Тихих игр»).
18. Всесоюзные комплексы ГТО как нормативная и программная основа физического воспитания в Советском Союзе.

#### Вопросы к устному опросу

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Признаки, характеризующие область физической культуры общества: содержание деятельности в области физической культуры; совокупность ценностей, накапливаемых в области физической культуры, результаты деятельности в области физической культуры.
3. Система исходных понятий теории физической культуры и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая подготовка.



4. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.
5. Историческое формирование «Теории и методики физической культуры и спорта» как области знаний.
6. Разновидности направлений использования факторов физической культуры в современном обществе: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно реабилитационная, рекреационно-бытовая физическая культура.
7. Спорт как специфическое социальное явление и его функциональные особенности.
8. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляющие специфическое содержание физического воспитания.
10. Основные характеристики системы физического воспитания, ее идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы.
11. Педагогический характер и специфическая направленность физического воспитания.
12. Сущность задач, решаемых в процессе формирования физической культуры личности и формы их конкретизации.
13. Общепедагогические и специфические средства, используемые в процессе физического воспитания.
14. Взаимосвязь формы и содержания физических упражнений. Характеристика понятия «техника» физических упражнений, правила их техничного выполнения.
15. Классификация физических упражнений и ее значение для практики физического воспитания.
16. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
17. Общепедагогические и специфические методы, используемые в физическом воспитании.
18. Характеристика понятия «нагрузка» при выполнении физических упражнений, взаимосвязь ее внутренней и внешней стороны.
19. Структурные особенности специфических методов, используемых в физическом воспитании и их классификация.
20. Многоуровневая структура принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
21. Рекомендации специальных принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
22. Характеристика задач формирования физической культуры.
23. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям. Факторы, обуславливающие выбор метода.
24. Двигательные умения и навыки как способы управления движениями, закономерности их формирования.
25. Особенности этапов обучения двигательным действиям: этап ознакомления и начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
26. Причины возникновения погрешностей и ошибок при выполнении движений. Методические рекомендации по исправлению ошибок.
27. Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности». Основные физические качества и их взаимосвязь.
28. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
29. Разновидности проявления силовых способностей и методика их воспитания.
30. Факторы, обуславливающие скоростные характеристики движений.
31. Методика воспитания быстроты движений.
32. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости.
33. Разновидности проявлений выносливости и методика их воспитания.
34. Разновидности проявления координационных способностей и методика их воспитания.
35. Факторы, обуславливающие проявление гибкости и методика ее воспитания.
36. Методика коррекции осанки и телосложения.
37. Взаимосвязи сторон физического воспитания.
38. Методические приемы, используемые в процессе воспитания.
39. Особенности формирования личности в процессе физического воспитания.
40. Требования, предъявляемые к личности преподавателя в области физической культуры.
41. Причины многообразия форм занятий в процессе физического воспитания и их классификация.
42. Общая характеристика структуры занятий в процессе физического воспитания.
43. Методика построения урочных форм занятий.
44. Отличительные черты неурочных форм занятий.
45. Общая и моторная плотность занятий как показатели их качества.
46. Программы и планы как предпосылки планирования процесса физического воспитания.
47. Масштабы и операции планирования. Особенности перспективного этапного, краткосрочного планирования.
48. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
49. Особенности оперативного, циклового и этапного контроля процесса физического воспитания.
50. Методы регистрации и анализа информации в процессе контроля динамики состояния занимающихся.

Вопросы и задания для письменного опроса

1. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
2. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
3. Общая характеристика форм занятий ФУ.
4. Характерные признаки и типы уроков ФК.
5. Методика проведения урока ФК.
6. Педагогический анализ урока.
7. Общая и моторная плотность урока.
8. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
9. Планирование. Требования к планированию, исходные данные и аспекты планирования.
10. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
11. Виды планирования и документы планирования в школе.

12. Педагогический контроль (направление педконтроля).
13. Виды педагогического контроля
14. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
15. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
16. Методика проведения урока ФК в младших классах.
17. Методика проведения урока ФК в средних классах.
18. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
19. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
20. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
21. ФВ учащихся в ПУ.
22. ФВ студентов в ВУЗах.
23. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
24. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
26. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе (направленность, средства, регулирование нагрузки).
27. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
28. ФВ студентов специальных медицинских групп.
29. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
30. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
31. Спорт. Характерные черты спорта.
32. Спорт как многогранное общественное явление.
33. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
34. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спорт.подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.
35. Функции спорта.
36. Профессионализм и любительство в спорте.
37. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.
38. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
39. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
40. Классификация спортивных соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
41. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
42. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
43. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
44. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
45. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
46. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
47. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
48. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
49. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
50. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
51. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
52. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
53. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
54. Структура средних типов тренировки и их типы.
55. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
56. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
57. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
58. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
59. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

#### Вопросы к контрольной работе

1. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
2. Практические методы ФВ.
3. Цели и задачи ФВ.
4. Система ФВ (её основы).
5. Основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.
6. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
7. Специфические принципы ФВ.
8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
9. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.

10. Сила (средства, методы воспитания).
11. Выносливость (средства, методы воспитания).
12. Быстрота (средства, методы воспитания).
13. Ловкость (средства, методы воспитания).
14. Гибкость (средства, методы воспитания)
15. Этап углублённого разучивания действия.
16. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.

### 5.3. Оценочные средства

#### Тесты №1

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...
  - А. Скоростным индексом.
  - Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
  - В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
  - Г. Скоростной выносливостью.
  
2. Отличительными признаками двигательного умения являются:
  - А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
  - Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
  - В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
  - Г. Стабильность, экономичность, вариативность.
  
3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.
  - А. Физическая рекреация.
  - Б. Спорт.
  - В. Физическое воспитание.
  - Г. Физическая реабилитация.
  
4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.
  - А. Сила тяжести собственного тела.
  - Б. Сила реакции опоры.
  - В. Реактивные силы.
  - Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).
  
5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...
  - А. Специально-подготовительные упражнения.
  - Б. Соревновательные упражнения.
  - В. Собственно тренировочные упражнения.
  - Г. Общеподготовительные упражнения.
  
6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»: 1.Физическое воспитание; 2.Движение; 3.Физическая культура; 4.Физическое упражнение.
  - А. 2,4,1,3.
  - Б. 3,1,4,2.
  - В. 2,4,3,1.
  - Г. 1,3,4,2.
  
7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?
  - А. Основой техники.
  - Б. Содержанием физического упражнения.
  - В. Основным (ведущим) звеном техники.
  - Г. Детальными техниками.
  
8. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...
  - А. Недовосстановления работоспособности.
  - Б. Полного восстановления работоспособности.
  - В. Сверхвосстановления.
  - Г. Повышенной работоспособности.
  
9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:
  - А. Принцип сознательности и активности.
  - Б. Принцип доступности и индивидуализации.
  - В. Принцип научности.
  - Г. Принцип связи теории с практикой.

10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку...
- А. Физиологических зон мощности.
  - Б. Спортивной специализации.
  - В. Особенности мышечной деятельности.
  - Г. Биомеханической структуры движений.
11. Физическая нагрузка – это...
- А. Изменение форм и функций организма.
  - Б. Установление общественно значимых результатов.
  - В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.
  - Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.
12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:
- А. Великая дидактика.
  - Б. Мир чувственных вещей в картинках.
  - В. Об искусстве гимнастики.
  - Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.
13. Сторона нагрузки, проявляемая в реакциях организма на предлагаемое задание:
- А. Внешняя.
  - Б. Внутренняя.
  - В. Локальная.
  - Г. Общая.
14. К комплексным биомеханическим характеристикам техники упражнений относят:
- А. Пространственные характеристики.
  - Б. Временные характеристики.
  - В. Пространственно-временные характеристики.
  - Г. Ритмические характеристики.
15. Динамический стереотип также можно определить, как...
- А. Безусловный рефлекс.
  - Б. Двигательное умение.
  - В. Двигательный навык.
  - Г. Силовые компоненты техники упражнения.
16. Основным условием положительного переноса навыка является:
- А. Профессионализм педагога.
  - Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
  - В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
  - Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.
17. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего наибольшее влияние на его проявление:
- 1. Выносливость.
  - 2. Быстрота.
  - 3. Координационные способности.
  - 4. Мышечная сила.
- a. Белые мышечные волокна.
  - b. Умственные способности.
  - c. Число двигательных единиц.
  - d. Красные мышечные волокна.
- А. 1a, 2d, 3b, 4c.
  - Б. 1d, 2a, 3b, 4c.
  - В. 1c, 2b, 3d, 4a.
  - Г. 1b, 2d, 3c, 4a.
18. С людьми пожилого и старшего возраста наиболее целесообразно применять:
- А. Циклические упражнения анаэробного характера.
  - Б. Циклические упражнения аэробного характера.
  - В. Упражнения локального характера.
  - Г. Упражнения, имитирующие трудовые навыки.
19. Под методами физического воспитания понимают:
- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
  - Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
  - В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
  - Г. Способы применения физических упражнений.

20. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это...
- А. Исходное, промежуточное и конечное положения.
  - Б. Корпус технического элемента.
  - В. Основа техники.
  - Г. Основное (ведущее) звено техники.
21. Какие выделяют формы проявления скоростных способностей:
- А. Простые и сложные.
  - Б. Элементарные и комплексные.
  - В. Начальные и конечные.
  - Г. Пространственные, временные и пространственно-временные.
22. Выберите лишнее понятие: концентрация, стабилизация, гетерохронизация, иррадиация.
- А. Иррадиация.
  - Б. Стабилизация.
  - В. Гетерохронизация.
  - Г. Концентрация.
23. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:
- А. Воспитательным.
  - Б. Образовательным.
  - В. Оздоровительным.
  - Г. Физического развития.
24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:
- А. Взрывную силу.
  - Б. Чувство ритма.
  - Г. Активную гибкость.
  - Д. Пассивную гибкость.
25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:
- А. В подготовительной части занятия.
  - Б. В начале основной части занятия.
  - В. В конце основной части занятия.
  - Г. В заключительной части занятия.
26. Какой вид воспитания в процессе физического воспитания заключается в формировании красивой осанки, гармонично развитых форм тело-сложения, понимания красоты и изящества движений?
- А. Трудовое.
  - Б. Патриотическое.
  - В. Нравственное.
  - Г. Эстетическое.
27. Какой метод воспитания называют упорядоченной совокупностью приемов морального и материального стимулирования занимающихся?
- А. Поощрение.
  - Б. Убеждение.
  - В. Наказание.
  - Г. Практического приучения.
28. Синонимом понятия «суперкомпенсация» является:
- А. Сверхвосстановление.
  - Б. Недовосстановление.
  - Г. Разновременность восстановительных процессов.
  - Д. Перетренированность.
29. В рамках 1 тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:
- А. Срочный.
  - Б. Следовой.
  - В. Кумулятивный.
  - Г. Суммарный.
30. Увеличение количества и размеров миофибрилл в рабочих мышцах и повышение концентрации саркоплазматических белков в них наблюдается при...
- А. Гипотрофии мышц.
  - Б. Рабочей гипертрофии мышц.
  - В. Изометрическом режиме работы.
  - Г. Регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС.

31. Ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал - это
- А. Реакция выбора.
  - Б. Простая реакция.
  - В. Сложная реакция.
  - Г. Реакция на движущийся объект.
32. Отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени – это...
- А. Темп движения.
  - Б. Ритм движения.
  - В. Ускорение движения.
  - Г. Скорость движения.
33. Какой программы по физическому воспитанию или физической культуре для общеобразовательных школ НЕ существует?
- А. «Антистрессовая пластическая гимнастика».
  - Б. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».
  - В. «Программа по физической культуре учащихся 1-4 классов, основанная на одном виде спорта (легкая атлетика)».
  - Г. «Программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол)».
34. Дошкольный период приходится на возраст ребенка:
- А. 3-7 лет.
  - Б. 5-7 лет.
  - В. 1-7 лет.
  - Г. 1-3 года.
35. Какой формы организации занятий физическими упражнениями НЕ существует?
- А. Урок.
  - Б. Фронтальная форма.
  - В. Гимнастика до учебных занятий.
  - Г. Учебно-тренировочное занятие.
36. Какой группы здоровья обучающихся общеобразовательных школ НЕ существует?
- А. Основная группа.
  - Б. Подготовительная.
  - В. Заключительная.
  - Г. Специальная.
37. Серия микроциклов разного или одного типа составляет...
- А. Годичный макроцикл тренировки.
  - Б. Мезоцикл.
  - В. Мегацикл.
  - Г. Квадроцикл.
38. На основании каких показателей НЕ судят о физическом развитии человека?
- А. Антропометрические данные.
  - Б. Показатели здоровья.
  - В. Показатели развития физических качеств.
  - Г. Спортивный результат на основных стартах.
39. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:
- А. Оперативный.
  - Б. Текущий.
  - В. Итоговый.
  - Г. Ближайший.
40. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют:
- А. Хронометрирование.
  - Б. Наблюдение.
  - В. Пульсометрию.
  - В. Электрокардиографию.

#### Тесты №2

1. Предметом изучения теории физического воспитания является
- А) установление частных закономерностей физического воспитания,
  - Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса,

- В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста,  
Г) изучение методики спортивной тренировки.
2. Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом  
А) история,  
Б) гимнастика,  
В) физиология,  
Г) плавание.
3. Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании  
А) анкетирование,  
В) объяснение,  
Б) демонстрация,  
Г) указание.
4. Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов» это определение  
А) физическая подготовка,  
В) физкультурное движение,  
Б) спорт,  
Г) физическая культура.
5. Обучение техники двигательным действиям относится к задачам  
А) к воспитательным задачам,  
В) к образовательным задачам,  
Б) к оздоровительным задачам,  
Г) к развивающим задачам.
6. Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями  
А) принцип всестороннего гармонического развития личности,  
Б) принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества,  
В) принцип оздоровительной направленности,  
Г) принцип последовательности.
7. Из перечисленного можно отнести к основам российской системы физического воспитания  
А) физическое воспитание в школе,  
В) методические основы,  
Б) организационные основы,  
Г) теоретические основы.
8. «Школьную физическую культуру» можно отнести  
А) к спортивной подготовке,  
В) к профессиональной подготовке,  
Б) к базовой физической культуре (ОФП),  
Г) к оздоровительной физической культуре.
9. На ..... этапе обучения двигательным действиям более значительное место отводится демонстрации  
А) на 1 этапе,  
Б) на 3 этапе,  
В) на 2 этапе,  
Г) на этапе спортивного совершенствования.
10. Перед вами ученики 10 класса. Каково должно быть оптимальное расстояние между учителем и обучаемым при показе физических упражнений  
А) 1-2 м,  
Б) 8-10 м,  
В) 3-4 м,  
Г) 6-7 м,
11. Признак как «отсутствие строгой регламентации относится к.....  
А) методу разучивания по частям,  
В) игровому методу,  
Б) методу разучивания в целом,  
Г) принудительно-облегченному методу.
12. Игровой и соревновательный методы при совершенствовании двигательных действий чаще всего применяются на  
А) 1 этапе,  
Б) 2 этапе,  
В) 3 этапе,  
Г) на всех.
13. Определение физических упражнений наиболее верно  
А) физические упражнения – двигательные действия для развития физических качеств человека,  
Б) физические упражнения – двигательные действия специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями,  
В) физические упражнения – проявление двигательной активности человека для формирования двигательных умений и двигательных навыков,  
Г) физические упражнения – двигательные действия, в результате которых повышается физическая подготовленность человека.
14. Главным в определении техники физических упражнений является

- А) стабильность двигательных действий,  
Б) вариативность,  
В) эффективное решение двигательных задач,  
Г) удобство выполнения двигательных действий.
15. В процессе физического воспитания использования естественных сил природы выделяют ..... направлений
- А) 4,  
Б) 6,  
В) 3,  
Г) 2.
16. Скорость движения в беге можно отнести
- А) к показателям объёма с «внешней стороны»,  
Б) к показателям объёма с «внутренней стороны»,  
В) к показателям интенсивности с «внешней стороны»,  
Г) к показателям интенсивности с «внутренней стороны».
17. К методическому приёму по воспитанию координационных способностей можно отнести следующий пример: «метание диска с увеличением числа поворотов»
- А) смена способа выполнения действия,  
Б) зеркальное выполнение упражнений,  
В) введение необычных исходных положений,  
Г) усложнение привычного действия добавочными движениями.
18. Оптимальная продолжительность статических упражнений для развития статической выносливости происходит в течение
- А) 2-3 мин,  
Б) 30-40 с,  
В) 5-10 с,  
Г) 1-2 мин.
19. Принято выделять два типа выносливости
- А) общая и интегральная,  
Б) специфическая и специальная,  
В) общая и специфическая,  
Г) скоростная и силовая.
20. Гибкость определяемая строением тела, эластичностью связок и мышц
- А) анатомическая,  
Б) активная,  
В) общая,  
Г) пассивная.
21. Продолжительность непрерывного бега в подготовительной группе детских школьных учреждений составляет
- А) 30-40 секунд,  
Б) 2 – 3 минуты,  
В) 1 – 2 минуты,  
Г) 3 – 5 минут.
22. Значительное место в содержании занятий школьников занимают физические упражнения на
- А) крупные группы мышц,  
Б) потягивание,  
В) на мелкие группы мышц,  
Г) малознакомы физические упражнения.
23. Занятия в спортивных секциях в школе можно отнести к
- А) к учебным формам,  
Б) к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебы,  
В) к самостоятельным формам,  
Г) к дополнительным формам.
24. Максимальную нагрузку для физкультурно-оздоровительных занятий взрослых можно вычислить по формуле
- А)  $P = 180 + \text{возраст}$ ,  
Б)  $P = 190 - \text{возраст}$ ,  
В)  $P = 220 - \text{возраст} / 2$ ,  
Г)  $P = 220 - \text{возраст}$ .
25. Продолжительность водноподготовительной части урока физической культуры составляет
- А) 2-3 мин,  
Б) 5-7 мин,  
В) 10-15 мин,  
Г) 15-18 мин.
26. В содержание занятий кружка физ. культуры включаются, как правило
- А) спортивные игры,  
Б) упражнения школьной программы, преимущественно в игровой форме,  
В) занятия каким-либо видом спорта,  
Г) спортивные конкурсы, аттракционы, развлечения.
27. Уменьшение базового компонента программы физического воспитания школьников
- А) возможно,



- Б) запрещено,  
В) может происходить по желанию учащихся,  
Г) может происходить по желанию учителя.
28. Общая плотность урока ФК должна составлять  
А) 60-70 %,  
Б) 70-80 %,  
В) 80-90 %,  
Г) 90-100 %.
29. Наиболее верной классификацию типов спорта является следующий перечень  
А) массовый спорт, спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт,  
Б) зимние виды спорта, летние виды спорта,  
В) профес. – прикладной спорт, оздоровительнорекреативный спорт, профес.- коммерческий спорт, профес.– достиженческий спорт,  
Г) спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт.
30. К разделу подготовки спортсмена отнести.....  
А) непосредственную подготовку к соревнованиям,  
Б) техническую подготовку,  
В) игровую подготовка,  
Г) условия высокогорья.
31. Результатом спортивного отбора занимающихся в секции является  
А) выбор вида спорта,  
Б) выбор типа спорта,  
В) определение физической подготовленности,  
Г) определение технической подготовленности.
32. Большой тренировочный цикл состоит из ..... частей.  
А) из 2,  
Б) из 4,  
В) из 3,  
Г) из 5.
33. Предметом изучения теории и методики физического воспитания является  
А) установление частных закономерностей физического воспитания,  
Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса,  
В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста,  
Г) изучение методики спортивной тренировки.
34. Целью теории и методики физической культуры и спорта как учебной дисциплины является .....  
А) обучение теоретическим знаниям по физической культуре,  
Б) формирование профессиональнопедагогических умений будущего учителя физической культуры,  
В) обучение методики проведения уроков ФК в школе,  
Г) формирование коммуникативных способностей будущего учителя физической культуры.
35. К методу научных исследований физической культуры и спорта относится .....  
А) объяснение,  
Б) демонстрация,  
В) указание,  
Г) тестирование (контрольные испытания).
36. Определение: «... – педагогический процесс развития физических качеств и двигательных навыков с учётом вида деятельности» относится понятию .....  
А) физическое образование,  
Б) физкультурное образование,  
В) физическая подготовка,  
Г) физическое воспитание.
37. Формирование рациональной осанки относится .....  
А) к воспитательным задачам,  
Б) к оздоровительным задачам,  
В) к образовательным задачам,  
Г) к развивающим задачам.
38. В российской системе физического воспитания можно выделить..... принципа (ов).  
А) 2,  
Б) 3,  
В) 4,  
Г) 5.
39. К основам российской системы физического воспитания можно отнести.....  
А) научно-методические основы,  
Б) методические основы,  
В) теоретические основы,  
Г) управленческие основы.
40. Задачи широкого физического образования в физическом находятся .....  
А) в спортивной подготовке,  
Б) в базовой физической культуре (ОФП),

- В) в профессиональной подготовке,  
Г) в оздоровительной физической культуре.
41. Результатом систематических занятий физическими упражнениями является .....
- А) эффект Линдроза,  
Б) фаза гетерохронного развития,  
В) фаза восстановления,  
Г) фаза суперкомпенсации.
42. Оптимальное расстояние для показа двигательного действия между учителем и учениками первого класса должно быть
- А) 1–2 м,  
Б) 2–3 м,  
В) 5–6 м,  
Г) 8–10 м.
43. Недостатком применения соревновательного метода является .....
- А) регулирование нагрузки,  
Б) максимальное проявление физических и психических сил,  
В) высокая эмоциональность,  
Г) чрезвычайное изменение условий при выполнении двигательных действий.
44. Характеристикой, отражающей специфику двигательного навыка, является .....
- А) небольшое количество ошибок,  
Б) невосприимчивость к сбивающим факторам,  
В) автоматизация движений,  
Г) постоянный контроль со стороны ЦНС.
45. Основным средством физического воспитания является .....
- А) процедура закаливания,  
Б) гигиенические факторы,  
В) физические упражнения,  
Г) трудовые движения, сходные с физ. упр.
46. Важной частью способа выполнения двигательной задачи является .....
- А) определяющее звено движения,  
Б) деталь техники движения,  
В) начальная фаза техники движения  
Г) заключительная фаза техники движения.
47. Главным требованием использования естественных сил природы в процессе физического воспитания является.....
- А) систематическое и комплексное проведение занятий,  
Б) постоянный педагогический контроль,  
В) избирательность использования условий,  
Г) создание положительных эмоций у занимающихся.
48. Для воспитания выносливости на занятиях физической культурой и спортом рекомендуется отдых
- А) до неполного восстановления,  
Б) до полного восстановления,  
В) удлинённый,  
Г) минимально-максимального интервала
49. Не используется для совершенствования способности поддерживать равновесие в движениях .....
- А) временное исключение зрительного самоконтроля,  
Б) уменьшение площади опоры,  
В) введение неустойчивой опоры,  
Г) идеомоторные упражнения.
50. «Способность к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительных внешних сопротивлений и не требующих больших энергетических затрат» относится .....
- А) скорость,  
Б) быстрота,  
В) координационная способность,  
Г) скоростно-силовая способность.
51. Основным путём образования энергии при аэробной выносливости является .....
- А) распад аденозинтрифосфорная в мышцах,  
Б) креатинфосфокиназная реакция,  
В) гликолиз,  
Г) окисление углеводов и жира.
52. Гибкость, определяемая силовыми способностями, – .....
- А) анатомическая,  
Б) общая,  
В) активная,  
Г) пассивная.
53. В подвижных играх роль водящего на занятиях, как правило, исполняет .....
- А) воспитатель,

- Б) самый сильный ребёнок,  
 В) самый слабый ребёнок,  
 Г) ребёнок, который отличился в предыдущем задании.
54. На занятиях связанных с умственной деятельностью в содержание должны быть включены обязательно физические упражнения дошкольников .....
- А) на мелкие группы мышц,  
 Б) на внимание,  
 В) малознакомые,  
 Г) на крупные группы мышц.
55. Программой по физическом воспитанию студентов Вузов на период обучения предусматривается на лекции ..... часов
- А) 10 часов,  
 Б) 16 часов,  
 В) 20 часов,  
 Г) 40 часов.
56. Физическое воспитание людей пенсионного возраста приобретает ..... направленность
- А) образовательную,  
 Б) воспитательную,  
 В) профессиональную,  
 Г) оздоровительно-профилактическую.
57. В современных программах по физическому воспитанию школьников имеется
- А) основная и вариативная часть,  
 Б) ведущая, альтернативная часть,  
 В) базовая и вариативная часть,  
 Г) базовая и альтернативная часть,
58. Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП) школе продолжаются
- А) 60–90 мин,  
 Б) 30–45 мин,  
 В) 90–120 мин,  
 Г) 45–60 мин.
59. Задачей физического воспитания, не отвечающей требованиям к формулировке учебных задач, является –.....
- А) ознакомить с п/2 ходом в лыжах,  
 Б) закрепить кувырок назад,  
 В) развивать выносливость в беге 1000м умеренной интенсивности,  
 Г) совершенствовать кувырк вперёд в группировке.
60. Средняя моторная плотность урока физической культуры комбинированного типа составляет.....
- А) 20–30 %,  
 Б) 30–40 %,  
 В) 50–60 %,  
 Г) 80–90 %

#### Итоговый тест

1. Что из представленного ниже относится к основному признаку здоровья:
- а) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни +  
 б) хорошая осанка  
 в) максимальный уровень развития физических качеств
2. В целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, при оздоровительной тренировке, величина ЧСС должна быть не ниже:
- а) 100 уд/мин  
 б) 120 уд/мин +  
 в) 90 уд/мин
3. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- а) реабилитационная культура  
 б) культура организма  
 в) физическая культура +
4. Что из представленного ниже является основным средством физического воспитания:
- а) оздоровительные силы природы  
 б) физические упражнения +  
 в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
5. Какие возможности организма повышает постепенное увеличение нагрузок:
- а) тайные  
 б) скрытые  
 в) психические +

6. Какое название носит степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:

- а) двигательное упражнение
- б) двигательное умение +
- в) двигательная мотивация

7. Создание внезапно изменяющихся или необычных условий выполнения упражнений, носит название:

- а) методы развития ловкости +
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

8. Оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся, предусматривает данный принцип:

- а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- б) принцип доступности и индивидуализации +
- в) принцип последовательности

9. На развитие чего направлены физические упражнения:

- а) крепких отношений
- б) душевного состояния
- в) силы +

10. Механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц:

- а) мышечный тонус
- б) мышечный насос +
- в) мышечное непостоянство

11. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название:

- а) спорт
- б) физическая культура
- в) физическая подготовка +

12. Какое название носит соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности:

- а) труд
- б) спорт +
- в) физкультура

13. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств, а также именно таких навыков:

- а) прикладных +
- б) основных
- в) душевных

14. Частью чего является спорт:

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры +

15. Выберите единственно правильный вариант ответа:

Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения, накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

- а) физическое воспитание +
- б) физическая подготовка
- в) спорт

16. Обязательные дополнительные занятия по физической культуре с учащимися, отнесенные к специальной медицинской группе, проводятся в форме:

- а) физкультурных пауз
- б) занятий по специальной программе +
- в) массовых гимнастических выступлений

17. Какое название носит сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, вязанных с обязательными для всех играющих правилами:

- а) подвижная игра +

- б) строевые упражнения
- в) двигательный режим

18. Какое название получил строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону:

- а) колонна
- б) шеренга +
- в) ряд

19. Пространственные, пространственно-временные, временные и ритмические характеристики являются ... характеристиками двигательных действий:

- а) статическими
- б) динамическими
- в) кинематическими +

20. Пубертатный скачек – это второе увеличение темпа индивидуального развития организма, так ли это:

- а) да +
- б) нет
- в) отчасти

21. Движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления:

- а) ритмичные
- б) экономные
- в) энергичные +

22. Выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения данное положение:

- а) обычное
- б) исходное +
- в) простое

23. Какое название получил процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами:

обучения:

- а) спорт
- б) движение
- в) упражнение +

24. Высота пульса – амплитуда колебаний стенки артерий, определяемая на основе суммарной оценки напряжения и наполнения пульса, так ли это:

- а) да +
- б) нет
- в) отчасти

25. Объем крови в артерии на высоте пульсовой волны – это ... пульса:

- а) напряжение
- б) ритмичность
- в) наполнение +

26. Какое название носит совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания:

- а) задачи физического воспитания
- б) система физического воспитания +
- в) средства физического воспитания

27. Что включает в себя теория спортивной подготовки:

- а) спортивную тренировку +
- б) духовную тренировку
- в) опыт

28. Что из представленного является наиболее важным физическим качеством для здоровья человека:

- а) сила
- б) выносливость +
- в) быстрота

29. Наиболее весомым является данный фактор, определяющий риск для здоровья:

- а) образ жизни человека +
- б) генетика человека
- в) состояние окружающей среды

30. Наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе

- а) среднесуточное потребление кислорода
- б) минимальное потребление кислорода
- в) максимальное потребление кислорода +

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Признаки, характеризующие область физической культуры общества: содержание деятельности в области физической культуры; совокупность ценностей, накапливаемых в области физической культуры, результаты деятельности в области физической культуры.
3. Система исходных понятий теории физической культуры и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая подготовка.
4. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.
5. Историческое формирование «Теории и методики физической культуры и спорта» как области знаний.
6. Разновидности направлений использования факторов физической культуры в современном обществе: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно реабилитационная, рекреационно-бытовая физическая культура.
7. Спорт как специфическое социальное явление и его функциональные особенности.
8. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляющие специфическое содержание физического воспитания.
10. Основные характеристики системы физического воспитания, ее идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы.
11. Педагогический характер и специфическая направленность физического воспитания.
12. Сущность задач, решаемых в процессе формирования физической культуры личности и формы их конкретизации.
13. Общепедагогические и специфические средства, используемые в процессе физического воспитания.
14. Взаимосвязь формы и содержания физических упражнений. Характеристика понятия «техника» физических упражнений, правила их техничного выполнения. Классификация физических упражнений и ее значение для практики физического воспитания.
15. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
16. Общепедагогические и специфические методы, используемые в физическом воспитании.
17. Характеристика понятия «нагрузка» при выполнении физических упражнений, взаимосвязь ее внутренней и внешней стороны.
18. Структурные особенности специфических методов, используемых в физическом воспитании и их классификация.
19. Многоуровневая структура принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
20. Рекомендации специальных принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
21. Характеристика задач формирования физической культуры.
22. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям. Факторы, обуславливающие выбор метода.
23. Двигательные умения и навыки как способы управления движениями, закономерности их формирования.
24. Особенности этапов обучения двигательным действиям: этап ознакомления и начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
25. Причины возникновения погрешностей и ошибок при выполнении движений. Методические рекомендации по исправлению ошибок.
26. Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности». Основные физические качества и их взаимосвязь.
27. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
28. Разновидности проявления силовых способностей и методика их воспитания.
29. Факторы, обуславливающие скоростные характеристики движений.
30. Методика воспитания быстроты движений.
31. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости.
32. Разновидности проявлений выносливости и методика их воспитания.
33. Разновидности проявления координационных способностей и методика их воспитания.
34. Факторы, обуславливающие проявление гибкости и методика ее воспитания.
35. Методика коррекции осанки и телосложения.
36. Предпосылки взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами воспитания.
37. Методические приемы, используемые в процессе воспитания.
38. Особенности формирования личности в процессе физического воспитания.
39. Требования, предъявляемые к личности преподавателя в области физической культуры.
40. Причины многообразия форм занятий в процессе физического воспитания и их классификация.
41. Общая характеристика структуры занятий в процессе физического воспитания.
42. Методика построения урочных форм занятий.

45. Отличительные черты неурочных форм занятий.
46. Общая и моторная плотность занятий как показатели их качества.
47. Программы и планы как предпосылки планирования процесса физического воспитания.
48. 7- Масштабы и операции планирования. Особенности перспективного, этапного, краткосрочного планирования.
49. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
50. Особенности оперативного, циклового и этапного контроля процесса физического воспитания.
51. Методы регистрации и анализа информации в процессе контроля динамики состояния занимающихся.
52. Особенности развития и типичная направленность физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
53. Формы организации физического воспитания дошкольников.
54. Особенности развития и типичная направленность физического воспитания детей и подростков школьного возраста.
55. Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств школьников.
56. Формы организации физического воспитания школьников в образовательных учреждениях и в быту.
57. Физическая культура как учебный предмет в образовательных учреждениях. Структура и содержание учебных программ.
58. Урок физической культуры как основная форма занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях.
59. Способы регулирования физической нагрузки во время уроков физической культуры. Методы организации занимающихся.
60. Подготовка преподавателя к уроку. Документы планирования системы уроков и методика их разработки.
61. Педагогический анализ урока как фактор повышения качества учебно-воспитательного процесса.
62. Внеклассные формы организации физического воспитания школьников
63. Основы методики секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке.
64. Организационно-методические особенности подготовки и проведения школьных соревнований.
65. Физическая культура как учебный предмет в средних специальных образовательных учреждениях.
66. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.
67. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза.
68. Особенности физкультурно-оздоровительной работы в студенческих общежитиях и оздоровительно-спортивных лагерях.
69. Физическая культура как фактор повышения жизненной активности взрослого населения.
70. Методические особенности основных направлений использования факторов физической культуры в жизни взрослого населения.
71. Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в качестве фактора противодействия возрастной инволюции.
72. Проблематика и структура курса «Теория спорта» и его значение в системе обучения специалистов в области физической культуры и спорта.
73. Соревновательная деятельность как специфическая основа спорта. Обоснование понятия «спорт».
74. Естественные и социальные истоки спорта. Основные направления спортивного движения.
75. Роль спорта в системе социальных отношений. Функции спорта.
76. Профессионализм и любительство в спорте.
77. Факторы, обуславливающие тенденции развития спортивных достижений.
78. Тенденции динамики индивидуальных спортивных достижений.
79. Смысл понятия «ВИД спорта» - Классификация видов спорта в зависимости от особенностей предмета состязания и характера двигательной активности.
80. Общая характеристика подготовки спортсменов и ее основных компонентов.
81. Соотношение понятий «тренированность» и «подготовленность», «тренировка» и «тренировочное занятие».
82. Соревновательная: деятельность и ее отличительные признаки.
83. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для практики подготовки спортсменов.
84. Социально-психологические условия соревнований. Стрессогенность соревновательной ситуации.
85. Физиологические особенности соревновательной деятельности.
86. 5- Влияние соревновательного стресса на качество деятельности спортсменов в зависимости от свойств их нервной системы и темперамента.
87. Возможности и средства управления предстартовым состоянием спортсмена.
88. Воля и направленность эмоций в спортивном соревновании.
89. Роль соревнований, соревновательной практики в системе подготовки спортсменов.
90. Параметры соревновательной практики спортсменов: количество стартов, плотность стартов, напряженность соревнований. Их влияние на динамику спортивно-технических результатов.
91. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.
92. Взаимосвязь задач, решаемых в процессе подготовки спортсменов.
93. Средства и методы, используемые в процессе подготовки спортсменов.
94. Принципиальные положения, регламентирующие процесс подготовки спортсменов.
95. Методика физической, технической, тактической, психической подготовки спортсменов.
96. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.
97. Структура отдельных тренировочных занятий, микро- и мезоциклов подготовки спортсменов.
98. Спортивная форма и способы ее оценки.
99. Структурные особенности макроциклов подготовки спортсменов.
100. Типичные разновидности построения больших циклов подготовки спортсменов.

101.	Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>	
Тестирование Реферат Эссе Ролевая игра Устный опрос Письменный опрос Практические задания	

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
Л1.2	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
Л1.3	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно-методический комплекс	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274186">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274186</a>
Л2.2	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a>
Л2.3	Степаненкова Э. Я.	Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации: практическое пособие	Москва: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2009	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=211869">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=211869</a>

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1		Подготовка курсовых по профилю «Физическая культура»	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2011	<a href="https://e.lanbook.com/book/49590">https://e.lanbook.com/book/49590</a>

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // <a href="http://www.biblioclub.ru/">www.biblioclub.ru/</a> .
Э2	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
Э3	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Э4	Электронная библиотека Института философии РАН- <a href="https://iphlib.ru/library">https://iphlib.ru/library</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox



6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

#### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.1jur.ru/">https://www.1jur.ru/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>

#### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии, основанные на уровне дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
--------------------	---

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
12	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
11	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения письменных заданий.

Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой

дисциплины в логически выдержанной форме.

В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются:

- учебники и учебные пособия (электронные), в том числе разработанные преподавателями кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном виде и /или электронном представлении - электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекциях, файл с раздаточными материалами;
- тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов;
- списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций (по соответствующей дисциплине).

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности учащихся и приобретение умений и навыков практической деятельности.

Семинары – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Семинары способствуют углублённому изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, эссе, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;
  - широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
  - совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач.
- Предметно и содержательно самостоятельная работа студентов определяется образовательным стандартом, рабочими программами учебных дисциплин, содержанием учебников, учебных пособий и методических руководств.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания. Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашних заданий
- опережающая самостоятельная работа;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе и коллоквиуму, к экзамену, к зачету

Творческая проектно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР), ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса общекультурных и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов и представляет собой:

- выполнение расчетно-графических работ;
- участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;

Тестирование - стандартизированное, краткое, ограниченное во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуальных различий. Традиционный тест представляет собой стандартизованный метод диагностики уровня и структуры подготовленности. В таком тесте все испытуемые отвечают на одни и те же задания, в одинаковое время, в одинаковых условиях и с одинаковыми правилами оценивания ответов. Главная цель

применения традиционных тестов - установить уровень знаний. В тест стараются отобрать минимально достаточное количество заданий, которое позволяет сравнительно точно определить уровень и структуру подготовленности.

Тестовый контроль знаний и умений студентов отличается объективностью, экономит время преподавателя, в значительной мере освобождает его от рутинной работы и позволяет в большей степени сосредоточиться на творческой части преподавания, обладает высокой степенью дифференциации испытуемых по уровню знаний и умений, дает возможность в значительной мере индивидуализировать процесс обучения путем подбора индивидуальных заданий для практических занятий, индивидуальной и самостоятельной работы, позволяет прогнозировать темпы и результативность обучения каждого студента.

Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Реферат — письменный доклад или выступление по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, художественной книги и т. п. Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где он раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Содержание реферата должно основываться на следующих моментах:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Написание реферата практикуется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

Краткие методические указания по выполнению контрольной работы

Объем контрольной работы не должен превышать 8 печатных страниц. Структура работы включает: введение, в котором студент обосновывает выбор темы контрольной работы и ее актуальность, формулирует цели, задачи и дает краткий анализ литературы по избранной теме; основную часть, в которой студент тезисно раскрывает содержание темы, желательнее при этом проанализировать различные точки зрения по проблеме, определить свое отношение к ней; заключение, в котором подводятся итоги, излагаются выводы и формулируются предложения. Завершается контрольная работа списком используемой литературы.

Контрольная работа должна быть оформлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к работам подобного рода.

От студента требуются самостоятельность, логичность и последовательность в изложении темы. Не допускается механическое переписывание фрагментов из литературы. Контрольная работа должна быть представлена ведущему преподавателю в строго установленные сроки.

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.