

**Частное учреждение высшего образования  
«Дагестанская академия образования и культуры»**



**Б1.О.21 Методика обучения и воспитания (по профилю)  
рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра педагогики и психологии**  
Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**  
Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**  
Квалификация **Бакалавр**  
Форма обучения **заочная**  
Общая трудоемкость **15 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **540**  
в том числе:  
аудиторные занятия **79,2**  
самостоятельная работа **434,8**  
часов на контроль **26**

Виды контроля на курсах:  
экзамены 3, 4  
зачеты 3, 4  
курсовые работы 4

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	3		4		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	10	10	22	22	32	32
Практические	14	14	26	26	40	40
Консультации.	2	2	2	2	4	4
Контактная работа (атгестация)	0,5	0,5	0,7	0,7	1,2	1,2
Консультации курсовая работа			2	2	2	2
Итого ауд.	26,5	26,5	52,7	52,7	79,2	79,2
Контактная работа	26,5	26,5	52,7	52,7	79,2	79,2
Сам. работа	176,5	176,5	258,3	258,3	434,8	434,8
Часы на контроль	13	13	13	13	26	26
Итого	216	216	324	324	540	540

Программу составил(и):  
к.пед.н., профессор Шахбазова М.А.

Рецензент(ы):  
к.псих.н., доцент, Аушева Д.И.

Рабочая программа дисциплины

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 26.06.2023 протокол №10

программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и психологии**

Протокол от 23.06.2023 № 11

Зав. кафедрой к.пед.н., профессор Шахбазова М.А.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
подготовка обучающихся к профессиональной деятельности по направлению педагогическое образование, в основе которой находятся: приобретение системных знаний; формирование умений, навыков и компетенций, необходимых при решении задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала, мотивации к своей профессии;</li> <li>- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний теории обучения и воспитания в области физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации в соответствии с современными требованиями образовательных стандартов;</li> <li>- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда, желание использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;</li> <li>- формировать у будущих педагогов профессиональные компетенции, педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере образования и физической культуры.</li> </ul>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.О.21
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья
2.1.2	Педагогика
2.1.3	Учебная практика: ознакомительная практика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
2.2.4	Правовые основы физической культуры и спорта
2.2.5	Производственная практика: преддипломная практика
2.2.6	Физиология физического воспитания и спорта
2.2.7	
2.2.8	Профессионально-физкультурное спортивное совершенствование

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-2</b>	<b>Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</b>
ОПК-2.2	Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3	Демонстрирует умение разрабатывать программу развития универсальных учебных действий средствами преподаваемой(ых) учебных дисциплин в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе с использованием ИКТ.
<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-1.4	Осуществляет разработку рабочих программ по учебным предметам в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования и методику их обучения.
<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-3</b>	<b>Способность формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования.</b>
ПК-3.1	Умеет использовать достижения психолого-педагогических технологий начального общего, основного общего, среднего общего образования (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью.
ПК-3.2	Владеет профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья в рамках освоения образовательных программ 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.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	
<b>Знать:</b>	
- роль физической культуры, как важнейшего фактора здорового образа жизни, определяющего развитие человеческого потенциала России;	
- цели, задачи и методы профессиональной деятельности в сфере физической культуры;	
- основные направления прикладных исследований в области физической культуры;	
- виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;	
- требования к планированию различных видов физкультурной деятельности;	
- технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями;	
- сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса;	
- виды способностей, формы их проявления, особенности состояний в процессе занятий физическими упражнениями;	
- закономерности развития способностей и двигательных умений занимающихся;	
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля и критерии оценивания состояния занимающихся;	
- нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий;	
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры;	
- основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры;	
- базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры;	
- основные требования, количественных и качественных характеристик, разделы, показатели, документы и формы перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий.	
- критерии эффективности выполнения упражнений и способы исправления ошибок;	
- особенности развития личности средствами физической культуры;	
- гигиенические факторы, учитываемые при организации рекреационных занятий;	
- естественно-средовые факторы, влияющие на организацию рекреационных занятий;	
- формы организации занимающихся; основные категории и понятия, используемые в физической культуре;	
- основные приёмы и средства анализа и обобщения информации о методах обучения и воспитания;	
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе;	
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся;	
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;	
- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;	
- принципы и методы обучения и физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	
- социально-биологические основы, цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;	
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной деятельности педагога.	
<b>Уметь:</b>	
- выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры;	
- планировать различные формы занятий с учетом медикобиологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся;	

- использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;
- разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета;
- определять и формулировать актуальные педагогические задачи;
- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, распределять и дозировать физическую нагрузку при использовании средств обучения и воспитания;
- определять способности и уровень готовности личности включаться в соответствующую физкультурную деятельность;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности учащихся в различные периоды возрастного развития;
- определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность занятий физическими упражнениями;
- использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры;
- определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в сфере физической культуры;
- разрабатывать документы перспективного, текущего оперативного планирования для занятий у различных возрастных групп массовых разрядов;
- использовать средства физической культуры для развития личности занимающихся;
- учитывать гигиенические факторы при организации рекреационных занятий;
- учитывать естественно-средовые факторы при организации рекреационных занятий;
- использовать различные формы организации занимающихся использовать инвентарь и тренажеры;
- формулировать цели и задачи исследования на основе передовых знаний в системе образования;
- использовать результаты научных исследований в практике физической культуры;
- использовать накопленные ценности физической культуры для воспитания патриотизма, любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления её здоровья, физического совершенствования;
- планировать различные формы занятий с учетом медикобиологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности, занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления её развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивацию населения для занятий физическими упражнениями;
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности
<b>Владеть:</b>
-опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности;
- технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры;

- методологией воспитания морально-правственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры;
- методами обеспечения наглядности (методом показа основных элементов техники);
- технологией использования средств физической культуры для развития личности занимающихся;
- технологией организации рекреационной работы в учреждениях различного типа;
- технологией учета гигиенических факторов при организации рекреационных занятий;
- технологией учета естественно-средовых факторов при организации рекреационных занятий;
- профессиональной терминологией, опытом обобщения и анализа информации;
- способностью проводить научный анализ результатов исследований, применять результаты научных исследований в практике физической культуры;
- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
- методами проведения научных исследований в процессе обучения, развитии и воспитания.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>				
1.1	Физическая культура – вид общей культуры. Физическая культура в контексте современного понимания культуры. /Лек/	3	2	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.2	Физическая культура как продукт социального развития (стадии развития и цели). Элементы физической культуры личности. Определение понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическое упражнение», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры». /Пр/	3	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.3	Основные аспекты в понимании физической культуры как рода деятельности, совокупности предметных и духовных ценностей, как результата деятельности. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э7
1.4	Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни. Предметная и личностная форма физической культуры. /Ср/	3	4	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.5	Социальное значение системы физического воспитания /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.6	Состояние физического воспитания на современном этапе /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.7	Формы физического воспитания /Ср/	3	4	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.8	Функции физического воспитания /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.9	Цель, задачи и содержание физического воспитания /Ср/	3	4	ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.10	Вопросы физического воспитания в работах ученых и педагогов конца XIX – начала XX веков /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3

1.11	Вклад физиологов в обоснование физического воспитания /Ср/	3	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.12	Вопросы физического воспитания в первые годы Советской власти /Пр/	3	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.13	Связь физического воспитания с различными видами воспитания /Ср/	3	4	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.14	Взаимосвязь физического воспитания с умственным /Ср/	3	4	ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.15	Взаимосвязь физического воспитания с нравственным /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.16	Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.17	Взаимосвязь физического воспитания с трудовым /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.18	Организационные основы структуры системы физического воспитания /Ср/	3	4	ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.19	Понятие о системе физического воспитания и ее структуре /Ср/	3	4	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.20	Общеподготовительное и специализированное направления системы физического воспитания /Ср/	3	4	ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.21	Цель, задачи и наиболее общие принципы физического воспитания /Ср/	3	4	ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.22	Средства физического воспитания /Ср/	3	5	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
1.23	Методы физического воспитания /Ср/	3	6	ПК-1.4 ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 2. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.</b>				
2.1	Характеристика основных аспектов знания о физической культуре: медико-биологического, педагогического, психологического, социологического, теоретико - интегративного, культуроведческого и философского. Теория физической культуры как научная дисциплина. /Лек/	3	2	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
2.2	Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф.Лесгафта Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране. /Пр/	3	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
2.3	Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее ведущая роль в системе подготовки педагога по физической культуре. /Ср/	3	7	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
2.4	/КРАЗ/	3	0,2		
2.5	/Зачёт/	3	4		
	<b>Раздел 3. Физическая культура как целостное социальное явление.</b>				
3.1	Структурные элементы в системе физической культуры: непрофессиональное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура - определение понятий. Функции физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3



3.2	Понятие о системе физической культуры, исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, правовых, социально-экономических организационно-управленческих). /Ср/	3	8	ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.3	Цель и задачи(образовательные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физической культуры. Реализация принципов физической культуры: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности. /Ср/	3	8	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.4	Разновидности физкультурной практики в различных сферах жизнедеятельности общества: функциональные особенности компонентов физической культуры. /Ср/	3	8	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.5	Характеристика специфических функций физической культуры. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. /Ср/	3	8	ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.6	Взаимобусловленность функций и форм физической культуры. Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь /Ср/	3	8,5	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 4. Методы научного исследования в теории и методике физической культуры</b>				
4.1	Методология исследования. Логика построения исследования. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений. /Лек/	3	2	ОПК-2.3 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
4.2	Характеристика групп методов (теоретических анализ литературы и документов, опросные методы, педагогические обследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.). Научная работа, ее разновидности и формы /Пр/	3	2	ПК-3.1 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 5. Средства формирования физической культуры личности</b>				
5.1	Состав средств. Физическое упражнение. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. /Лек/	3	2	ОПК-2.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.2	Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. /Ср/	3	8	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3

5.3	Части техники. Фазы физического упражнения. Количественные и качественные характеристики техники физического упражнения. /Ср/	3	8	ПК-3.1 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.4	Педагогические критерии эффективности техники. Эффекты упражнения. Понятие «нагрузка», ее виды, «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. /Ср/	3	8	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.5	Компоненты нагрузки. Параметры объёма и интенсивности в отдельном упражнении (с «внешней» и «внутренней» стороны. Разновидности отдыха, интервалы отдыха. Дозирование физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями. /Ср/	3	8	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.6	Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт». Характерные признаки физического упражнения /Ср/	3	8	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.7	Физическое упражнение – основное средство. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активизирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки. Зоны интенсивности, соотношение объёма и интенсивности нагрузки. Классификации физических упражнений. /Лр/	3	4	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.8	Роль вербальных, наглядных, материально – технических и других средств в педагогическом процессе. /Лр/	3	2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.9	Значение естественных факторов внешней среды и гигиенических условий как средств воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека /Ср/	3	8	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
5.10	/Конс/	3	2		
5.11	/КРАэ/	3	0,3		
5.12	/Экзамен/	3	9		
	<b>Раздел 6. Методические принципы занятий физическими упражнениями</b>				
6.1	Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями. /Лек/	4	2	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
6.2	Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями /Лр/	4	2	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
6.3	Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями. /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3

6.4	Принципы непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия /Ср/	4	8	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 7. Методы формирования физической культуры личности</b>					
7.1	Определение понятий «метод», «методических прием», «методика», «методическое направление», «методический подход» Проблема классификации методов в теории физической культуры. Характеристика методов физических упражнений, их ведущая роль при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей. /Лек/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
7.2	Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся. /Ср/	4	4	ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
7.3	Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
7.4	Круговая тренировка как организационно – методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий. /Ср/	4	4	ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 8. Основы обучения двигательным действиям</b>					
8.1	Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности). Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения». Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка). /Лек/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3

8.2	Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос). Структура процесса обучения и особенности его этапов. Предупреждение и исправление ошибок. /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 9. Развитие физических способностей</b>				
9.1	Характеристика понятий «двигательные способности», «физические способности», «спортивные способности», «физические качества». Закономерности развития двигательных способностей. Принципы развития физических способностей. /Лек/	4	2	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
9.2	Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика). /Лр/	4	4	ПК-3.2 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
9.3	Развитие координационных способностей (определение понятий «координация движений», «координированность», «координационные способности», факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, возрастная динамика развития). Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей. /Ср/	4	20	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
9.4	Развитие гибкости (определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления гибкости, виды, задачи, средства, методы развития гибкости). /Ср/	4	17,6	ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
9.5	Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления) /Ср/	4	20	ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3

9.6	Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости). /Ср/	4	22	ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 10. Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями</b>				
10.1	Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). /Пр/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
10.2	Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). /Ср/	4	6	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
10.3	Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). /Ср/	4	16	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
10.4	Самовоспитание. Личность учителя физической культуры как фактор воспитания. Статус учителя физической культуры. /Ср/	4	6	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
10.5	Требования к личности и деятельности. Профессиограмма учителя физической культуры, его функции. /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
10.6	Перспективы развития личности и профессионального роста учителя физической культуры /Ср/	4	16	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
10.7	/КРАЗ/	4	0,2		
10.8	/ККР/	4	2		
10.9	/КР/	4	0		
10.10	/КРАЗ/	4	0,2		
10.11	/Зачёт/	4	4		
	<b>Раздел 11. Формы построения занятий физическими упражнениями</b>				
11.1	Общая характеристика форм построения занятий. /Лек/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
11.2	Классификация занятий урочного типа. /Пр/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
11.3	Содержание занятий урочного типа. /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
11.4	Построение занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 12. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями</b>				

12.1	Понятие о планировании, его виды и содержание. Общая характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, общегодовой план по физической культуре, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, планы – конспекты занятий). /Лек/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
12.2	Понятия контроля и учета, требования к учету. Виды, содержание и основные методы контроля. Основные методы педагогического контроля. Самоконтроль и его характеристика /Пр/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 13. Основы физической культуры подрастающего поколения в школьный период (общая характеристика)</b>				
13.1	Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста, цель и задачи физической культуры в школе. /Лек/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
13.2	Периодизация школьного возраста: значение учета возрастных периодов для повышения эффективности занятий физическими упражнениями /Пр/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
13.3	Характеристика школьных программ по физической культуре. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (направленность, структура и содержание разделов). /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 14. Особенности методики занятий физическими упражнениями</b>				
14.1	Формы занятий физическими упражнениями: учебные занятия, занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы, внеклассные и внешкольные занятия, в семье. /Лек/	4	4	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.2	Особенности методики обучения двигательным действиям школьников. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте. Особенности развития координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, выносливости и гибкости школьников. /Пр/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.3	Методика формирования осанки у школьников (основные методические правила, средства, методы, принципы, условия, педагогический контроль). /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.4	Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности занятий физическими упражнениями в малокомплектной сельской школе. /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3

14.5	Особенности занятий физическими упражнениями в школах с режимом продленного и полного дня, в школах интернатского типа. /Лек/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.6	Теоретико-практические основы развития физических качеств /Ср/	4	4	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.7	Методика планирования учебно-спитательной работы на уроке физической культуры. /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.8	Скоростные способности и основы методики их воспитания /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.9	Основные понятия о быстроте /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5 Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.10	Скоростные способности /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.11	Задачи по развитию скоростных способностей /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.12	Средства воспитания скоростных способностей /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.13	Методы воспитания скоростных способностей /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.14	Методика воспитания скоростных способностей /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.15	Выносливость и основы методики ее воспитания /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.16	Теоретические основы воспитания выносливости /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.17	Средства воспитания выносливости /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3
14.18	Методы воспитания выносливости /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.19	Методика воспитания общей выносливости /Лек/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.20	Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека /Пр/	4	2	ПК-2.1	Л1.5 Л1.4 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.21	Особенности воспитания специфических типов выносливости /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.22	Оценка уровня развития выносливости /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.23	Гибкость и основы методики ее воспитания /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.24	Теоретические основы воспитания гибкости /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1 Л2.3Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.25	Средства и методы воспитания гибкости /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.26	Методика развития гибкости /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3
14.27	Теоретико-методические основы воспитания координационных способностей /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.28	Основные понятия и структура содержания изучаемого физического качества /Ср/	4	2	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.29	Виды координационных способностей /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3
14.30	Классификация координационных способностей /Ср/	4	2,7	ПК-2.1	Л1.5 Л1.6Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3

	<b>Раздел 15. Планирование физического воспитания в школе, контроль и учет успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»</b>				
15.1	Общий план работы школы по физическому воспитанию (основные разделы). Годовой план-график учебного процесса. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. /Пр/	4	2	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.1 ПК-4.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.2	Контроль и оценивание успеваемости на уроках физической культуры (содержание контроля и критерии оценки, система контроля успеваемости). Учет учебной работы /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.3	Организационно-методические основы физического воспитания /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.4	Классификация форм занятий в физическом воспитании /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.5	Формы организации занятий физическими упражнениями /Ср/	4	4	ПК-2.1	Л1.5 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.6	Урочные формы занятий /Пр/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5 Л1.6 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.7	Неурочные формы занятий /Ср/	4	4	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.8	Формы организации физического воспитания школьников /Ср/	4	4	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.9	Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.10	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.11	Внеклассные формы организации занятий /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.12	Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.13	Формы физического воспитания в семье /Ср/	4	2	ПК-1.4 ПК-2.1	Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
15.14	/Конс/	4	2		
15.15	/КРАэ/	4	0,3		
15.16	/Экзамен/	4	9		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов к экзамену (4 семестр)

1. Характеристика стадий развития и целей физической культуры.
2. Сущность физической культуры (3 аспекта в понимании физической культуры).
3. Характеристика ценностей в сфере физической культуры.
4. Элементы физической культуры личности.
5. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека.
6. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
7. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры», «спорт».
8. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.
9. Этапы развития научно-теоретического знания о физической культуре в нашей стране.
10. Характеристика основных аспектов знания о физической культуре.
11. Теория физической культуры как научная дисциплина.



12. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее ведущая роль в системе подготовки педагога по физической культуре.
13. Компоненты системы физической культуры и их характеристика.
14. Особенности спорта.
15. Социальные функции спорта.
16. Адаптивная физическая культура и ее характеристика.
17. Функциональные особенности разновидностей физической культуры.
18. Общекультурные функции физической культуры.
19. Специфические функции физической культуры.
20. Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь.
21. Исходные основы системы физической культуры и их характеристика.
22. Цель и задачи системы физической культуры
23. Понятие о принципах и их значение в сфере физической культуры.
24. Характеристика принципов: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
25. Логика построения научного исследования.
26. Методы научного исследования и их характеристика.
27. Разновидности и формы научной работы.
28. Характеристика основных понятий «физическое упражнение», «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».
29. Состав средств физической культуры и их характеристика.
30. Характерные признаки физического упражнения и обоснование физического упражнения как основного средства физической культуры.
31. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
32. Содержание и форма физических упражнений.
33. Понятие о технике физического упражнения, характеристика персональной и типовой индивидуализации техники, части техники и фазы физического упражнения.
34. Пространственные характеристики техники движения.
35. Пространственно-временные характеристики техники движения.
36. Временные характеристики техники движения.
37. Динамические и ритмические характеристики техники движения.
38. Педагогические критерии эффективности техники.
39. Качественные характеристики двигательных действий.

Примерный перечень вопросов к зачету (5 семестр)

40. Эффекты упражнения и их характеристика.
41. Понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, компоненты.
42. Закономерности реакции организма на физические нагрузки.
43. Виды нагрузки и их характеристика.
44. Классификация нагрузок в зависимости от педагогических задач.
45. Параметры объема и интенсивности в отдельном упражнении.
46. Понятие о зонах мощности, соотношении объема и интенсивности нагрузки, разновидности и интервалы отдыха.
47. Приемы изменения нагрузки.
48. Классификации физических упражнений.
49. Реализация принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
50. Реализация принципа наглядности на занятиях физическими упражнениями.
51. Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях физическими упражнениями.
52. Реализация принципа систематичности на занятиях физическими упражнениями.
53. Реализация принципа прочности и прогрессирования на занятиях физическими упражнениями.
54. Общая характеристика принципа непрерывности.
55. Общая характеристика принципа прогрессирования воздействий.
56. Общая характеристика принципа цикличности.
57. Общая характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия.
58. Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».
59. Общая характеристика методов, применяемых в физической культуре (классификация, требования к выбору применения).
60. Характеристика соревновательного метода.
61. Характеристика игрового метода.
62. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).
63. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.
64. Характеристика метода равномерного упражнения.
65. Характеристика метода переменного упражнения.
66. Характеристика метода повторного упражнения.
67. Характеристика метода интервального упражнения.
68. Характеристика методов наглядного воздействия.
69. Характеристика методов словесного воздействия.

70. Круговая тренировка, ее характеристика.

Примерный перечень вопросов к экзамену (6 семестр)

71. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.
72. Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения».
73. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности).
74. Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка, значение и классификация двигательных навыков).
75. Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос).
76. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика этапов обучения.
77. Способы предупреждения и исправления ошибок.
78. Характеристика понятий «двигательные», «физические», «спортивные» способности и «двигательные» качества. Закономерности развития физических способностей.
79. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития).
80. Задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика. Тестирование силовых способностей.
81. Развитие скоростно-силовых способностей (определение, отличительные черты скоростно-силовых способностей, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления скоростно-силовых способностей, формы их проявления, основные требования к упражнениям и условиям их выполнения, возрастная динамика развития). Тестирование скоростно-силовых способностей.
82. Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательных реакций).
83. Методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления. Тестирование скоростных способностей.
84. Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития).
85. Задачи, средства, методы развития выносливости. Тестирование выносливости.
86. Развитие координационных способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, задачи и средства).
87. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей, методика развития ловкости, возрастная динамика развития. Тестирование ловкости.
88. Способность поддерживать равновесие (виды, методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование способности поддерживать равновесие.
89. Способность к рациональному мышечному расслаблению (методические приемы, возрастная динамика развития), способность дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений (методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование координационных способностей.
90. Развитие гибкости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления, виды, возрастная динамика развития. Тестирование гибкости).
91. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания.
92. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы).
93. Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы).
94. Уровни усвоения и качества знаний.
95. Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, методы, средства).
96. Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).
97. Характеристика самовоспитания.
98. Личность учителя физической культуры как фактор воспитания.
99. Профессиограмма учителя физической культуры, перспективы развития профессионального роста.
100. Основные задачи физической культуры школьников.

## 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как общественное явление.
2. Роль спорта высших достижений и массового спорта в развитии российской системы физической культуры.
3. Сущность и социальное значение профессионального спорта.
4. Соотношение основных понятий отечественной системы физической культуры.
5. Реализация основных принципов отечественной системы физической культуры в рамках школьного урока физической культуры.
6. Реализация методических принципов физической культуры на уроке физической культуры у школьников различных возрастных групп.
7. Разработка и обоснование системы методических приемов обучения конкретным двигательным действиям одного из основных разделов школьной программы (для любого из 5-8 классов).

8. Обоснование вариантов сочетания обучения технике двигательных действий и развития двигательных способностей в школьном уроке физической культуры (на примере конкретного класса и раздела учебной программы).
9. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия на уроках физической культуры учащихся различных возрастных групп.
10. Развитие силы на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
11. Развитие скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
12. Развитие выносливости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
13. Развитие ловкости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
14. Развитие гибкости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
15. Развитие быстроты на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
16. Формирование осанки на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
17. Роль и место знаний в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры

#### Вопросы для СРС

1. Предмет ТИМФКИС, его значение, связь с другими учебными дисциплинами.
2. Основные понятия ТИМФКИС: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, система физического воспитания.
3. Основные понятия ТИМФКИС: физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура, спорт.
4. Принципы отечественной системы физического воспитания: гармонического развития личности; связи с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности.
5. Основы отечественной системы физического воспитания: идеологические, научные, программно-нормативные, управленческие.
6. Средства физического воспитания: физические упражнения.
7. Классификация физических упражнений.
8. Средства физического воспитания: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
9. Методы обучения. Понятия и термины, требования к методике.
10. Классификация методов обучения.
11. Методы строго-регламентированного упражнения.
12. Методы частично-регламентированного упражнения.
13. Методы использования слова.
14. Методы наглядного восприятия.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.
17. Принцип сознательности и активности в процессе обучения в физическом воспитании.
18. Принцип наглядности в процессе обучения в физическом воспитании.
19. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения в физическом воспитании.
20. Принцип систематичности в процессе обучения в физическом воспитании.
22. Отрицательный и положительный перенос навыков в процессе обучения.
23. Структура обучения - первый этап. Задачи, методика обучения, ошибки.
24. Структура обучения - первый этап. Основные причины грубых ошибок. Особенности применения методов.
25. Структура обучения - второй этап. Задачи. Особенности состава методов.
26. Структура обучения - третий этап. Цель, задачи, методика.
27. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.
29. Постановка задач урока.
30. Формы организации физического воспитания в школе.
31. Требования к уроку.
32. Структура урока и характеристика его частей.
33. Программа физического воспитания в общеобразовательной школе (структура).
34. Домашнее задание по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, формы организации, оценка выполнения.
35. Особенности физического воспитания в сельских и малокомплектных школах.
36. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.
37. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 1-й год жизни.
39. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: первая и вторая младшая группа.
40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: средняя, старшая группа.
41. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 2-й год жизни и подготовительная группа.
42. Общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки на уроке.
43. Методы организации занимающихся на уроке.
44. Подготовка преподавателя к уроку.
45. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
46. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.
47. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.
48. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
49. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.
50. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
51. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
52. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.
53. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.

54. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
55. Технология разработки документов планирования: Общешкольный план работы по физическому воспитанию, конспект урока.
56. Технология разработки документов планирования: Годовой план-график прохождения учебного материала, четвертной учебный план.
57. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии урока.
58. Педагогический анализ урока физической культуры.

#### Тематика курсовых работ

1. Методика воспитания двигательных качеств в процессе физического образования (средние школьники; различных двигательных качеств и сопряженных с ними способностей).
2. Методика воспитания двигательных качеств в процессе физического образования (старшие школьники; различных двигательных качеств и сопряженных с ними способностей).
3. Воспитание интереса к физическому образованию детей (средние школьники).
4. Воспитание интереса к физическому образованию детей (дошкольники).
5. Воспитание активности и сознательности в процессе освоения физической культуры.
6. Формирование системы знаний в сфере физической культуры у школьников (средние школьники).
7. Формирование системы знаний в сфере физической культуры у школьников (дошкольники).
8. Развитие внимания в физкультурно-спортивной деятельности.
9. Оптимизация обучения в процессе физического образования.
10. Физическое развитие детей и подростков.
11. Формирование системы знаний в сфере физической культуры у школьников (старшие школьники).
12. Формирование системы знаний в сфере физической культуры у школьников (младшие школьники).
13. Педагогическое проектирование организационно-структурных компонентов управления физкультурной деятельностью в системе работы детско-юношеской спортивной школы.
14. Воспитание интереса к физическому образованию детей (старшие школьники).
15. Воспитание у школьников эмоций на уроках физической культуры.
16. Теория и методика профессиональной физической культуры (различные профессионально ориентированные образовательные учреждения, производства).
17. Воспитание коммуникативных способностей в процессе физического образования.
18. Туристская деятельность в физическом образовании школьников.
19. Совершенствование физического воспитания школьников на основе технологического подхода.
20. Гигиенические аспекты уроков физической культуры.
21. Программированное обучение в освоении техники физических упражнений школьника.
22. Метод педагогического моделирования в организации продуктивной физкультурной деятельности школьников.
23. Урок физической культуры (гигиенический аспект).
24. Роль уроков физической культуры в формировании ценностных ориентаций современного школьника.
25. Развитие познавательной активности в процессе физического образования.
26. Обоснование эффективности использования различных средств при становлении спортивной техники (вид спорта).
27. Урок физической культуры (педагогический аспект).
28. Формирование навыков ведения ЗОЖ учащихся в процессе физкультурного образования.
29. Физиология нервно-мышечного аппарата и его роль в формировании двигательного навыка.
30. Становление ценностных ориентаций и отношений личности в ходе физического образования.
31. Теория и методика формирования двигательных умений и навыков в процессе овладения физической культурой (различные разделы школьной программы физического образования).
32. Направленное использование различных видов физкультурно-спортивной деятельности в формировании двигательных способностей школьников.
33. Педагогические условия воспитания трудовой культуры школьников.
34. Управление развитием физкультурной деятельностью школьников на основе концептуально-целевого подхода.
35. Формирование знаний учащихся в процессе физкультурного образования.
36. Здоровье сберегающие технологии в практике физкультурного образования школьников.
37. Методика воспитания двигательных качеств в процессе физического образования (дошкольники; различных двигательных качеств и сопряженных с ними способностей).
38. Теория и методика воспитания личностных качеств человека в процессе освоения физической культуры.
39. Воспитание потребности и мотива к физической культуре школьников.
40. Методика воспитания двигательных качеств в процессе физического образования (младшие школьники; различных двигательных качеств и сопряженных с ними способностей).
41. Подвижные игры и спортивно-игровой метод в становлении двигательных способностей (различный контингент; воспитание двигательных качеств, двигательных умений и навыков).
42. Реализация принципа природосообразности воспитания в практике преподавания физической культуры как школьного предмета.
43. Теория и методика формирования двигательных умений и навыков в процессе овладения физической культурой (различный возрастной контингент).
44. Воспитание интереса к физическому образованию детей (младшие школьники).
45. Гуманизация физического образования как фактор развития личности.

### 5.3. Оценочные средства

## Тест №1

1. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится владение технологией обучения различных категорий населения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, содействие социализации, формированию общей и физической культуры личности:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) физкультурно-спортивная деятельность;
  - в) оздоровительно-рекреативная деятельность;
  - г) социально-педагогическая деятельность.
2. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится деятельность по решению конкретных задач физического воспитания различных категорий населения, подготовки спортсменов различного возраста и квалификации:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) физкультурно-спортивная деятельность;
  - в) оздоровительно-рекреативная деятельность;
  - г) коррекционно-развивающая деятельность
3. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится деятельность по планированию и проведению основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми разного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических и региональных условий:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) физкультурно-спортивная деятельность;
  - в) оздоровительно-рекреативная деятельность;
  - г) коррекционно-развивающая деятельность.
4. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится деятельность по организации и проведению научно-исследовательской и методической работе по проблемам физического воспитания:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) физкультурно-спортивная деятельность;
  - в) научно-методическая деятельность;
  - г) научно-исследовательская деятельность.
5. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится деятельность по формированию гармоничного развития личности, здорового стиля жизни, устойчивой потребности заниматься физическими упражнениями:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) физкультурно-спортивная деятельность;
  - в) оздоровительно-рекреативная деятельность;
  - г) коррекционно-развивающая деятельность.
6. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится деятельность по формированию общей культуры и физической культуры личности, здорового стиля жизни, развитию мировоззрение личности:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) коррекционно-развивающая деятельность;
  - в) оздоровительно-рекреативная деятельность;
  - г) социально-педагогическая деятельность.
7. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится деятельность по коррекции морфофункциональных отклонений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, использование средств физической культуры для реабилитации организма:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) физкультурно-спортивная деятельность;
  - в) оздоровительно-рекреативная деятельность;
  - г) коррекционно-развивающая деятельность.
8. К какому виду профессиональной деятельности педагога по физической культуре относится способность организовывать деятельность физкультурно-спортивной организации и образовательных учреждений:
  - а) учебно-воспитательная деятельность;
  - б) физкультурно-спортивная деятельность;
  - в) оздоровительно-рекреативная деятельность;
  - г) организационно – управленческая деятельность.
9. Как соотносятся друг с другом базовая и вариативная части ГОСа по физической культуре для начальной школы:
  - а) 50-60 и 40-50% ; в) 70-80 и 20-30%;
  - б) 60-70 и 30-40%; г) 80-90 и 10-20%
10. Как соотносятся друг с другом базовая и вариативная части ГОСа по физической культуре для основной школы:
  - а) 50-60 и 40-50% ; в) 70-80 и 20-30%;
  - б) 60-70 и 30-40%; г) 80-90 и 10-20%
11. Как соотносятся друг с другом базовая и вариативная части ГОСа по физической культуре для полной средней школы:
  - а) 50-60 и 40-50%; в) 70-80 и 20-30%;
  - б) 60-70 и 30-40%; г) 80-90 и 10-20%
12. Основным государственным нормативным документом, содержащим перечень изучаемых предметов, последовательность и сроки их изучения и минимальное недельное количество часов на каждый из них называется:
  - а) базисным учебным планом;
  - б) обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»;

- в) примерной (типовой) учебной программой по предмету «Физическая культура»;
- г) рабочей учебной программой по предмету «Физическая культура»
13. Документ, детально раскрывающий обязательный компонент содержания образования и параметры качества усвоения учебного материала по предмету «Физическая культура» называется:
- а) базисным учебным планом;
- б) обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»;
- в) примерной (типовой) учебной программой по предмету «Физическая культура»;
- г) рабочей учебной программой по предмету «Физическая культура»
14. Нормативный документ, регламентирующий содержание образования по предмету «Физическая культура» и объем времени, выделяемого как на изучение предмета в целом, так и на каждый раздел и тему изучаемого материала называется:
- а) обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»;
- б) учебная или авторская программа;
- в) примерная (типовая) учебная программа по предмету «Физическая культура»;
- г) рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура»
15. Документ, определяющий особенности обучения по предмету «Физическая культура» в конкретном образовательном учреждении в реальных условиях социально-педагогической деятельности, называется:
- а) обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»;
- б) учебная или авторская программа;
- в) примерная (типовая) учебная программа по предмету «Физическая культура»;
- г) рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура»
16. В программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей учебное время распределяется:
- а) 30% - на развивающие двигательные действия; 70% - на изучение физических упражнений;
- б) 40% - на развивающие двигательные действия; 60% - на изучение физических упражнений;
- в) 50% - на развивающие двигательные действия; 50% - на изучение физических упражнений;
- г) 60% - на развивающие двигательные действия; 40% - на изучение физических упражнений.
17. В программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта общей физической подготовке отводится:
- а) в 1-2 классах -60% времени занятий; в 3-4 классах -50%; 5-6 классах - 40%; 8-9 классах -30%; 10-11 классах - 20%.
- б) в 1-2 классах -70% времени занятий; в 3-4 классах -60%; 5-6 классах - 50%; 8-9 классах -40%; 10-11 классах - 30%
- в) в 1-2 классах -80% времени занятий; в 3-4 классах -70%; 5-6 классах - 60%; 8-9 классах -50%; 10-11 классах - 40%
- г) в 1-2 классах -90% времени занятий; в 3-4 классах -80%; 5-6 классах - 70%; 8-9 классах -60%; 10-11 классах - 50%
18. Укажите процентное соотношение средней продолжительности частей урока в младших классах:
- а) подготовительная - 14-16%; основная -70-74%; заключительная - 12-14%;
- б) подготовительная - 18-20%; основная - 62-64%; заключительная - 16-18%;
- в) подготовительная - 22-24%; основная - 55-58%; заключительная - 19-21%;
- г) подготовительная - 26-28%; основная - 45-47%; заключительная - 23-25%
19. Укажите процентное соотношение средней продолжительности частей урока в средних классах:
- а) подготовительная - 12-13%; основная -76-78%; заключительная - 10-11%;
- б) подготовительная - 15-17%; основная - 68-72%; заключительная - 13-15%;
- в) подготовительная - 19-20%; основная -62-68%; заключительная -13-18%;
- г) подготовительная - 26-28%; основная - 45-47%; заключительная - 23-25%.
20. Укажите процентное соотношение средней продолжительности частей урока в старших классах:
- а) подготовительная - 12-13%; основная -76-78%; заключительная - 10-11%;
- б) подготовительная - 15-17%; основная - 68-72%; заключительная - 13-15%;
- в) подготовительная - 19-20%; основная -62-68%; заключительная -13-18%;
- г) подготовительная - 26-28%; основная - 45-47%; заключительная - 23-25%.
21. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:
- а) учебная программа по физическому воспитанию;
- б) учебный план;
- в) поурочный рабочий (тематический) план;
- г) план педагогического контроля и учета.
22. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):
- а) учебная программа по физическому воспитанию учебный план;
- б) учебный план
- в) поурочный рабочий (тематический) план;
- г) общий план работы по физическому воспитанию.
23. Под педагогическим контролем в физическом воспитании понимается:
- а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.
24. Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока –

40 мин; б) простой на уроке по вине учителя физической культуры составили 5 мин: ОП = .....

25. Рассчитайте моторную плотность (МП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 40 мин; б) суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений — 30 мин; в) время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснения учителя физической культуры — 10 мин: МП = ...

#### Тест №2

1. Истоки какой концепции вытекают из системы шведской гимнастики, созданной Пером Хенриком Лингом

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

2. На какую концепцию опираются программы физического воспитания, в которых основной задачей является развитие и повышение кондиционных способностей

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

3. Что является основным способом оценки эффективности программ, опирающихся на «биолого-функциональную концепцию»

- а. Выполнение норм физической подготовленности.
- б. Выполнение норм технической подготовленности.
- в. Степень сформированности личностных качеств.
- г. Повышение уровня здоровья.

4. Укажите концепцию, основанную на идеях филантропов

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

5. Укажите концепцию, в которой движение выступает как инструмент для развития личности

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

6. Укажите, в какой концепции центральным звеном является учение и обучение двигательным действиям

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

7. Укажите, в какой концепции основной идеей является выработка умения двигаться

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

8. В основе какой концепции лежит идея «обучения спортивным дисциплинам»

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

9. Центральной идеей какой концепции является приспособление физического воспитания и школьного спорта к функционирующему миру спорта

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.
- г) Конформистская концепция спортивной социализации.
- д) Критически-конструктивная концепция социализации.

10. Какая концепция опирается на теоретические положения символического интеракционизма, критические теории, гуманистическую психологию, когнитивную психологию и общие теории обучения

- а) Биолого-ориентированная концепция.
- б) Теоретико-образовательная концепция.
- в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.

- г) Конформистская концепция спортивной социализации.  
 д) Критически-конструктивная концепция социализации.
11. Целью какой концепции является выработка у занимающихся технико-двигательных, социальных, моторных и интеллектуальных компетенций, которые были бы необходимы для длительного участия в разных формах двигательной активности
- а) Биолого-ориентированная концепция.  
 б) Теоретико-образовательная концепция.  
 в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.  
 г) Конформистская концепция спортивной социализации.  
 д) Критически-конструктивная концепция социализации.
12. Какая концепция является наиболее адекватной для использования в школьной практике физического воспитания
- а) Биолого-ориентированная концепция.  
 б) Теоретико-образовательная концепция.  
 в) Личностно ориентированная концепция образования посредством движения.  
 г) Конформистская концепция спортивной социализации.  
 д) Критически-конструктивная концепция социализации.
13. Укажите фамилии авторов идеи олимпийского образования
- а). В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева;  
 б). В. И. Лях, А. А. Зданевич;  
 в). В.П.Лукьяненко, А. Г. Трушкин;  
 г). В.И. Столяров, В.С. Родиченко
14. Укажите автора концепции спортивно-ориентированного физического воспитания
- а). В.К. Бальсевич; б). Ю.Н. Вавилов; в). В.П.Лукьяненко; г). В.И. Столяров.
15. Кто является автором спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания»
- а). В.К. Бальсевич б). Ю.Н. Вавилов в). В.П.Лукьяненко г). В.И. Столяров
16. Кто является автором концепции образовательной направленности в физическом воспитании учащихся
- а). В.К. Бальсевич; б). Ю.Н. Вавилов; в). В.П. Лукьяненко; г). В.И. Столяров.
17. Кем должна разрабатываться индивидуальная программа духовного и физического совершенствования члена Олимпийского клуба «СпАрт»
- а) председателем клуба;  
 б) тренером клуба;  
 в) членом клуба, имеющим звание «спартианский мастер» более высокого уровня;  
 г) самостоятельно, каждым членом ОКС
18. Укажите, использование какого основного метода спортивной подготовки положено в основу здоровьесформирующей технологии спортивно-ориентированного физического воспитания
- а) метод упражнения при различных состояниях организма;  
 б) соревновательный метод;  
 в) метод сопряженных воздействий;  
 г) метод физической тренировки.
19. Какая технология предусматривает комплектование группы учащихся для практических занятий по типологическим признакам без жесткой привязки к календарному возрасту, но с учетом общности интересов к конкретным видам физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности
- а) спортивно - ориентированного физического воспитания;  
 б) спортивно-гуманистическое физического воспитания;  
 в) здоровьесформирующая (валеологическая);  
 г) образовательной направленности.
20. В каких классах предлагается внедрение технологии спортивно ориентированного физического воспитания
- а) с 1-х по 4-е;  
 б) с 1-х по 9-е;  
 в) с 1-х по 11-е;  
 г) с 5-х по 9-е;  
 д) с 5-х по 11-е;  
 е) с 10-х по 11-е
21. Какие учебные документы были взяты за основу при планировании процесса физического воспитания школьников в проекте «Наш спорт - мое здоровье»
- а). Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (авт. Е.Н. Литвинов и др.);  
 б). Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авт. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Б.Г. Мейксон);  
 в). Программа оздоровительных мероприятий «Школа здоровья» (авт. В.Д. Кряжев, О.В. Павлова);  
 г) программы ДЮСШ
22. Укажите предусмотренное в проекте «Наш спорт - мое здоровье» продолжительность и количество занятий в неделю
- а). 2 академических часа 2 раза в неделю;  
 б). 2 академических часа 3 раза в неделю;  
 в). 2 академических часа 4 раза в неделю;  
 г). 1 академический час 4 раза в неделю;  
 д). 1 академический час 5 раз в неделю;  
 е). 1 академический час 6 раз в неделю.
23. Укажите, на основе какой уже реализованной модели выстроена основная идея движения ДРОЗД (Дети России



образованы и здоровы)

- а). Система природного оздоровления Порфирия Иванова «Детка»
- б). Система спортивной подготовки в ДЮСШ
- в). Центр образования Самбо-70
- г). Комплекс ГТО

24. Укажите, на сколько часов (академических) в неделю рассчитаны занятия физическими упражнениями в проекте «Школьный спортивный клуб»

- а). 3 часа, б). 5 часов, в). 6 часов, г). 9 часов

25. Укажите, какие в проекте «Школьный спортивный клуб» предусматриваются формы занятий и их количество

- а). 3 занятия в спортивной секции школы;
- б). 3 занятия в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ;
- в). 5 занятий в спортивной секции школы;
- г). 3 урока физической культуры и 3 занятия в школьной спортивной секции;
- д). 3 урока физической культуры и 3 занятия в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ;
- е). 3 урока физической культуры и 5 занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ

26. Что явилось основой для создания спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания»

- а) общепринятые нормативы физической подготовленности школьников; б). комплекс ГТО;
- в) нормативы Единой всероссийской спортивной классификации, г). нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

27. Каков недельный объем учебных часов для форм внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию в технологии образовательной направленности

- а) не менее 4-6 часов; б). не менее 6-8 часов; в). не менее 8-10 часов; г). не менее 10-12 часов.

Тестовые задания для СРС

1)

1. Педагогически адаптированная часть базовой физической культуры, ориентированная на обеспечение общего среднего физкультурного образования школьников – это ...
2. Процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на передачу системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры – это...
3. Один из видов физкультурного образования осуществляемый детско-юношескими спортивными школами, ориентированный на формирование спортивных резервов различных уровней – это ...
4. Один из видов физкультурного образования ориентированный на подготовку педагогов и других специалистов в сфере физической культуры различных уровней и квалификаций – это ...

Ответы:

1. Учебный предмет «Физическая культура».
2. Общее физкультурное образование.
3. Дополнительное физкультурное образование.
4. Профессиональное физкультурное образование.

2)

1. Соотношение базовой и вариативной части ГОСа по физической культуре в начальной школе ...
2. Соотношение базовой и вариативной части ГОСа по физической культуре в основной школе ...
3. Соотношение базовой и вариативной части ГОСа по физической культуре в полной средней школе ...

Ответы:

1. 7080 и 2030%
2. 6070 и 3040%
3. 5060 и 4050%

3)

1. Как называется один из этапов обучения, направленный на создания общего первоначального представления о двигательном действии?
2. Как называется один из этапов обучения, направленный на непосредственное разучивание техники двигательного действия по частям?
3. Как называется один из этапов обучения направленный, на непосредственное разучивание техники двигательного действия в целом?

Ответы:

1. Этап первоначального обучения (правильный ответ на 1й вопрос).
2. Подготовительный этап.
3. Этап углубленного разучивания (правильный ответ на 2й вопрос).
4. Этап начальной специализации.
5. Этап закрепления и совершенствования (правильный ответ на 3й вопрос).
6. Этап углубленной специализации.

4)

1. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующего автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения – это ...
2. Степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением,

неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов – это ...

3. Как называется вариант взаимодействия двигательных навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка?

4. Как называется вариант взаимодействия двигательных навыков, когда уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка?

Ответы:

1. Умение высшего порядка.
2. Двигательный навык (правильный ответ на 1й вопрос).
3. Двигательное умение (правильный ответ на 2й вопрос).
4. Положительный перенос (правильный ответ на 3й вопрос).
5. Отрицательный перенос (правильный ответ на 4й вопрос).

5)

1. Деятельность учителя физической культуры может осуществляться на нескольких уровнях эффективности (Н.В.Кузьмина, 1970). Как называется минимальный уровень, когда учитель может передать учащимся только то, что знает и умеет сам, но не умеет приспособить конкретное содержание осваиваемого материала к возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, к уровню их физической подготовленности?

2. Деятельность учителя физической культуры может осуществляться на нескольких уровнях эффективности (Н.В.Кузьмина, 1970). Как называется низкий уровень, когда учитель может передать знания, умения, которыми владеет сам, умеет приспособить конкретное содержание осваиваемого материала к возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, к уровню их физической подготовленности?

3. Деятельность учителя физической культуры может осуществляться на нескольких уровнях эффективности (Н.В.Кузьмина, 1970). Как называется средний уровень, когда учитель может формировать у занимающихся прочные знания, умения и навыки по отдельным разделам и частям своего учебного предмета?

4. Деятельность учителя физической культуры может осуществляться на нескольких уровнях эффективности (Н.В.Кузьмина, 1970). Как называется высокий, когда учитель умеет формировать у занимающихся прочные знания, умения и навыки по всем основным аспектам (сторонам) их двигательной деятельности?

5. Деятельность учителя физической культуры может осуществляться на нескольких уровнях эффективности (Н.В.Кузьмина, 1970). Как называется высший уровень, когда учитель умеет использовать свой учебный предмет как средство формирования личности занимающихся?

Ответы:

1. Адаптивный (правильный ответ на 2й вопрос).
2. (правильный ответ на 1й вопрос).
3. системномоделирующий (правильный ответ на 4й вопрос).
4. системномоделирующий (правильный ответ на 3й вопрос).
5. системномоделирующий двигательную деятельность и поведение учащихся (правильный ответ на 5й вопрос).

6)

1. Работа с юными спортсменами на спортивно-оздоровительном этапе – это основная функция ...

2. Работа с юными спортсменами на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе – это основная функция ...

3. Работа со спортсменами на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства – это основная функция ...

4. Работа со спортсменами на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства – это основная функция ...

Ответы:

1. Детско-юношеского клуба физической подготовки (ДЮКФП);
2. Детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ);
3. Детско-юношеской школы олимпийского резерва (ДЮШОР);
4. школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

7)

1. Сколько обязательных учебных часов (на весь период обучения) предусмотрено в вузах (по всем направлениям и специальностям) на дисциплину «Физическая культура» в соответствии с Госстандартом высшего профессионального образования?

Ответы:

1. 208 часов.
2. 308 часов.
3. 408 часов (правильный ответ).
4. 508 часов.
5. 608 часов.

8)

1. Сколько учебных часов предусмотрено в вузах на теоретический раздел дисциплины «Физическая культура»?

2. Сколько учебных часов предусмотрено в вузах на обязательные методикопрактические занятия по дисциплине «Физическая культура»?

Ответы:

1. 8 часов.
2. 10 часов.
3. 16 часов.
4. 26 часов (правильный ответ на 1й вопрос).
5. 36 часов (правильный ответ на 2й вопрос).

9)

1. Укажите какой из тестов, определяющих физическую подготовленность студентов, не является обязательным?

Ответы:

1. бег на 100 м;
2. поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины);
3. бег на 2000 м (женщины);
4. бег на 3000 м (мужчины);
5. подтягивание на перекладине (мужчины);
6. прыжок в длину с места (правильный ответ).

10)

1. В какое учебное отделение для занятий физической культурой зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта?
2. Какое учебное отделение для занятий физической культурой комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья?
3. Какое учебное отделение для занятий физической культурой состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата?
4. Какое учебное отделение для занятий физической культурой формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящих?
5. Какое учебное отделение для занятий физической культурой комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем?
6. В какое учебное отделение для занятий физической культурой зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам (т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные)?

Ответы:

1. группа А специального учебного отделения (правильный ответ на 5й вопрос).
2. группа Б специального учебного отделения (правильный ответ на 4й вопрос).
3. группа В специального учебного отделения (правильный ответ на 3й вопрос).
4. лечебная группа специального учебного отделения (правильный ответ на 2й вопрос).
5. спортивное учебное отделение (правильный ответ на 1й вопрос).
6. основное учебное отделение (правильный ответ на 6й вопрос).

11)

1. Что является первым этапом при подборе средств ППФП?
2. Что является вторым этапом при подборе средств ППФП?
3. Что является третьим этапом при подборе средств ППФП?

Ответы:

1. Профессиологическое исследование с составлением профиограммы (правильный ответ на 1й вопрос).
2. Сопоставление элементов профиограммы и спортограммы (правильный ответ на 3й вопрос).
3. Составление спортограммы (правильный ответ на 2й вопрос).

12)

Какой документ планирования оформляется подобным образом?

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
...	...	...	...

2) Какой документ планирования оформляется подобным образом?

Разделы программы по четвертям	Распределение материала			
	I	II	III	IV
	1й	19й	35й	55й
1. Система знаний	+	+	+	+
2. Система двигательных навыков и умений:				
по подвижным играм		+	+	+
гимнастике			+	

...

3) Какой документ планирования оформляется подобным образом?

Учебный материал Номера уроков

1	2	3	4	5	6	7	...
---	---	---	---	---	---	---	-----

Основы знаний

Правила безопасности на уроке

+

ОРУ

Специальные беговые

+

+

+

+

...

4) Какой документ планирования оформляется подобным образом?

№	Основные разделы и содержание работы	Сроки проведения	Ответственные за выполнение
---	--------------------------------------	------------------	-----------------------------

Ответы:

1. Годовой план-график (правильный ответ на 2й вопрос).
2. Поурочный (тематический) план на четверть (правильный ответ на 3й вопрос).
3. План-конспект на урок (правильный ответ на 1й вопрос).
4. Примерный общий план работы (правильный ответ на 4й вопрос).

13)

1. Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок – это ...
2. Как называется вид педагогического контроля проводимый обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра), предназначенный для изучения состава занимающихся и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям?
3. Как называется вид педагогического контроля, предназначенный для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха?
4. Как называется вид педагогического контроля, проводимый для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия, с целью определения времени восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок?
5. Как называется вид педагогического контроля, служащий для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра?
6. Как называется вид педагогического контроля, проводимый в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих?
7. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же на их дальнейшее совершенствование, называется ...
8. Способы воздействия на организм занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействие с ними в целях формирования и развития в них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей – это ...

Ответы:

1. Педагогический контроль.
2. Предварительный контроль.
3. Оперативный контроль.
4. Текущий контроль.
5. Этапный контроль.
6. Итоговый контроль.
7. Методика обучения.
8. Методы воспитания.

14)

1. Какова продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 45 лет составляет?
2. Какова продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 56 лет составляет?
3. Какова продолжительность урока физической культуры в общеобразовательной школе?
4. Структура, которая отвечает за организацию и проведение оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузах?
5. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока – это ...
6. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока, называется ...
7. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку являются ...

8. Наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи с освоения которой рекомендуется начинать процесс обучения двигательному действию – это ...

Ответы:

1. 2025 мин.;
2. 2530 мин.;
3. 4045 мин.;
4. Спортклуб;
5. Общая плотность урока;
6. Моторная плотность урока;
7. Величина частоты сердечных сокращений;
8. Ведущее звено техники.

15)

1. Укажите какой принцип обязывает последовательно изменить направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодом возрастного физического развития организма?
2. Одни из основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста в значительной степени дополняющие оздоровительное воздействие физических упражнений и определяющие возможности физического развития (например, соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п.) – это ...
3. Одни из основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста систематическое использование которых в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние (например, солнечные, воздушные и водные процедуры) – это ...
4. Как называется учебное отделение в системе физического воспитания студентов, в которое зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта?
5. Как называется учебное отделение в системе физического воспитания студентов, в которое зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные?
6. Как называется учебное отделение в системе физического воспитания студентов, в которое зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья?
7. Какой части урока соответствует фаза устойчивости функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения?
8. С какой целью при проведении общеразвивающих упражнений рекомендуется использовать: хлопки руками, выполнение упражнений с закрытыми глазами, выполнение упражнений в различном темпе, с увеличением амплитуды движений и с различных исходных положений?

Ответы:

1. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
2. Гигиенические факторы.
3. Оздоровительные силы природы.
4. Спортивное учебное отделение.
5. Основное учебное отделение.
6. Специальное учебное отделение.
7. Основная часть.
8. Активизация внимания и повышения эмоционального состояния.

16)

1. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся, когда учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Этот метод широко используется в спортивных играх и старших классах.
2. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся, который предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение учащихся на группы и определение содержания занятия заданий осуществляется с учетом пола, уровня подготовленности и др. Этот метод широко используется в средних и старших классах.
3. Укажите, как называется метод организации деятельности учащихся на уроке, при котором весь класс одновременно выполняет одно и то же задание учителя физической культуры.
4. Как называется процесс планирования учебного материала на ближайшее время (на предстоящее учебно-тренировочное занятие, урок)?
5. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
6. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действия сравнительно не сложные по технике, какой метод лучше использовать?
7. Как называется процесс планирования учебного материала на определенный этап работы (например, четверть)?

8. Как называется процесс планирования на длительный срок (распределение программного материала по годам обучения)?

Ответы:

1. Индивидуальный метод.
2. Групповой метод.
3. Фронтальный метод.
4. Оперативное планирование.
5. Метод расчлененного упражнения.
6. Целостный метод.
7. Текущее (этапное) планирование.
8. Перспективное планирование.

17)

1. Укажите основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.
2. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду.
3. Раздел физической подготовки в системе среднего профессионального образования, содержащий материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности – это ...
4. Какие упражнения наиболее приемлемы для занятий с людьми пожилого возраста?
5. Укажите основные формы физического воспитания студентов в режиме учебной работы.
6. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются ...
7. Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся – это ...
8. Какие упражнения в дошкольном возрасте наилучшим образом способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения?
9. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие его физических способностей, направленный на достижение максимально возможного уровня подготовленности в избранном виде спорта и достижение запланированных спортивных результатов – это ...

Ответы:

1. Урок физической культуры.
2. Физкультурные занятия урочного типа.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
4. Упражнения умеренной мощности.
5. Учебные и факультативные занятия.
6. Учение и преподавание.
7. Планирование.
8. Упражнения основной гимнастики.
9. Спортивная тренировка.

Контрольная работа № 1.

1. Определения понятий физической культуры.
  1. функциональный компонент физической культуры, педагогический процесс физического развития, физического образования и воспитания личностных качеств человека. (2)
  2. вид физической культуры, направленный на формирование наилучшего состояния человека, позволяющего выявить его специфические возможности в виде наивысших спортивных результатов на определенном периоде времени в процессе соревновательной деятельности. (8)
  3. вид физического воспитания, направленный на восстановление необходимой работоспособности человека в процессе активного отдыха или двигательных развлечений. (20)
  4. вид физического воспитания, направленный на оптимизацию текущего состояния и самочувствия человека в режиме дня. (21)
  5. вид физической культуры, направленный на формирование возможностей человека, способствующих эффективному выполнению им своей трудовой или военной деятельности. (9)
  6. вид физического воспитания, направленный на формирование разнообразных возможностей человека, как фундаментальных предпосылок к различным видам его деятельности. (16)
  7. вид физической культуры, направленный на восстановление необходимой работоспособности человека в процессе активного отдыха или двигательных развлечений. (11)
  8. направление физического воспитания, педагогический процесс формирования специальных знаний, двигательных умений и навыков в области физической культуры. (5)
  9. направление физического воспитания, педагогический процесс направленного, волевого, эстетического и интеллектуального воспитания человека. (6)
  10. вид физического воспитания, направленный на формирование возможностей человека, способствующих эффективному выполнению им своей трудовой или военной деятельности. (18)
1. физическая культура.
2. физическое воспитание.

3. физическое совершенство
4. физическое развитие
5. физическое образование
6. воспитание личностных качеств
7. базовая физическая культура.
8. спорт
9. профессионально-прикладная физическая культура
10. лечебная физическая культура.
11. рекреативная физическая культура. 12. гигиеническая физическая культура.
13. физическая подготовленность.
14. уровень физического развития.
15. уровень физического образования.
16. общее физическое воспитание.
17. спортивная подготовленность.
18. профессионально-прикладное физическое воспитание.
19. двигательная реабилитация.
20. физическое рекреативное воспитание.
21. гигиеническое воспитание.

Контрольная работа 2.

1. Классификация физических упражнений.

Задание: укажите, какой классификации соответствует вид упражнений.

Виды упражнений

1. общеподготовительные (5)
2. вращательные (7)
3. естественные (1)
4. поддерживающие (4)
5. подготовительные (6)
6. аналитические (1)
7. подводящие (6)
8. развивающие (4)
9. игровые (9)
10. скоростно-силовые (3)
11. для трицепсов (2)
12. умеренной интенсивности (8)
13. циклические (7)
14. соревновательные (5)

Классификация упражнений.

1. по признаку возникновения и развития
2. по морфологическому признаку.
3. по направленности на развитие физических качеств
4. по эффекту
5. по признаку средств спортивной тренировки
6. по дидактическому признаку
7. по биомеханическому признаку.
8. по мощности
9. по признаку исторически сложившихся систем упражнений в физическом воспитании

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование, опрос, практические задания, реферат, контрольная работа.

## 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	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
Л1.2	Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г.	Физическая культура в школе: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=575776">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=575776</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.3	Гребенникова Ю. В., Ковыляева Н. А., Сантьева Е. В., Рыжова Н. С.	Физическая культура: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859</a>
Л1.4	Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499657">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499657</a>
Л1.5	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
Л1.6	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>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	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>
Л2.2	Родин А. Я., Родин М. А.	Введение в профессию (Физическая культура): учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232464">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232464</a>
Л2.3	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>
Л2.4	Григорьева И.В.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие	Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Страдзе А. Э., Быховская И. М.	Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик: монография	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560694">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560694</a>
Л3.2	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>
Л3.3	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a>
Л3.4	Шулятьев В.М.	Физическая культура студента : учебное пособие	Российский университет дружбы народов, 2012	

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



Э1	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Э2	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // <a href="http://www.biblioclub.ru/">www.biblioclub.ru/</a>
Э4	ЭЛЕКТРОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА <a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
Э5	Электронная библиотека Куб <a href="https://www.koob.ru/">https://www.koob.ru/</a>
Э6	Электронная библиотека Педагогика и образование <a href="http://www.maileanerplus.com/profit/elbib/obrlib.php">http://www.maileanerplus.com/profit/elbib/obrlib.php</a>
Э7	<a href="http://sincom.ru/content/reforma/index1.htm">http://sincom.ru/content/reforma/index1.htm</a> - специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Э8	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
Э9	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</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

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

### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
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.

технологии, основанные на уровневой 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.
Технологии тьюторства	Изменение функций и роли педагога в учебном процессе (консультант, преподаватель, фасилитатор, координатор учебного процесса); высокий уровень освоения учебного материала учащимся; развитие самостоятельности учащихся, их ключевых компетенций.
Кейс-технологии (метод анализа ситуаций).	Кейс-технологии объединяют в себе одновременно и ролевые игры, и метод проектов, и ситуативный анализ. Развитие навыков анализа и критического мышления, способности прорабатывать различные проблемы и находить их решение, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределенности
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
28	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
22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; 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)

Методика обучения и воспитания физической культуре является интегрирующей научной дисциплиной, ориентированной на изучение всевозможных проявлений физической культуры и спорта как социального и культурного явления, выявление закономерностей создания материальных и духовных ценностей в этой специфической сфере.

В качестве учебного предмета Методика обучения и воспитания физической культуре представляет собой профилирующую дисциплину высшего образования в области физической культуры и спорта.

В программе представлены основные разделы содержания и порядок преподавания учебной дисциплины «Методика обучения и воспитания физической культуре». При разработке программы учитывались требования ФГОС по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

На основе программы с учетом особенностей высшего учебного заведения, на основе творческого подхода и в соответствии с уровнем собственных педагогических знаний, умений и навыков каждый преподаватель разрабатывает рабочий план, отражающий тематику и основное содержание лекционных и групповых занятий.

В процессе преподавания после изучения разделов учебной Дисциплины рекомендуется контролировать уровень освоенности программного материала. Контроль может осуществляться в форме устного ответа на вопросы, письменной работы по заданной теме или выполнения тестового задания. Примерные вопросы и тестовые задания прилагаются.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приступая к изучению дисциплины «Методика обучения и воспитания физической культуре», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СПИ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий ведите конспектирование учебного материала, обращайте внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к семинарам изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

В ходе семинарского занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия.

В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения курсовых и дипломных работ.

При подготовке к экзамену повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю. рекомендации по работе с литературой и другими источниками:

1 При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

2 Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить поурочный план, разработать конспект урока, подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества). рекомендации по подготовке и проведению презентаций:

– соответствовал учебной программе;

– соответствовал учебно-методическому плану;

– четкость выделения разделов и вопросов;

– тематическая завершенность, целостность и логичность;

– полнота изложения материала;

– взаимосвязь излагаемых материалов с другими дисциплинами;

– полнота использования времени.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

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.