МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО **«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____А.В. Семиров
«09» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.О.21 Методика обучения и воспитания**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ	**Рекомендовано кафедрой:**
Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.	Протокол № 7 от «18» марта 2026г.
Председатель _____М.С. Павлова	Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2026 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций как комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению.

Задачи дисциплины:

1. Создание фундаментального представления профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу становления бакалавра в области физической культуры и спорта;
2. Формирование инновационного компонента по освоению технологии профессиональной деятельности, как основы проектирования и реализации собственного учебно-воспитательного процесса по физической культуре и спорту;
3. Обеспечение методического сопровождения дополнительного образования детей и взрослых, семейного досуга, проектной деятельности в области дополнительного образования;
4. Использовать психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, принципы и методы физического воспитания для различных контингентов занимающихся в процессе обучения;
5. Способствовать умению применять теоретические знания и современные методы научных исследований в педагогической деятельности.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной образовательной программы

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (практиками):

Б1.О.12 Профессиональная ИКТ- компетентность педагога

Б1.О.22 Содержательные особенности обучения в общем образовании

Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)

Б2.О.01(У) Ознакомительная практика

2.3 Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1.О.24 Формирование результатов освоения образовательной программы

Б2.О.04(П) Практика по получению профессиональных знаний и опыта профессиональной деятельности

Б2.О.05(П) Педагогическая практика

Б2.О.06(П) Научно-исследовательская работа

Б2.О.07(Пд) Преддипломная практика

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	ИДК$_{УК1.1}$ Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач	**Знать:** определение науки, области научных знаний, методы получения этих знаний; поиск информации - сущность и компоненты методологических знаний; критический

		анализ и синтез информации - сущность понятия «методы психолого-педагогического исследования»; многообразие видов методов исследования; - особенности работы с научной литературой; правила использования прочитанной литературы в собственном исследовании; требования к составлению плана своей работы; **Уметь:** понимать значение научных знаний для своей профессиональной деятельности; проводить критический анализ и синтез информации; - различать понятия «методология» и «методы»; видеть методологические основы собственного научного поиска. **Владеть**: терминологией исследовательской работы; - культурой речи и функциональными стилями (научными); - навыками проведения исследований в процессе выполнения курсовых и дипломных работ
	ИДК $_{У1.2}$ Применяет системный подход для решения поставленных задач	**Знать:** особенности различных видов исследовательской работы; специфику опытно- экспериментальной работы как наиболее сложного и эффективного вида исследования, применение системного подхода для решения поставленных задач. **Уметь:** определять методы исследования для организации собственного научного поиска; разрабатывать методы исследования в соответствии с темой научной работы. **Владеть:** методами исследования и обработки полученной информации. - методами, характеризующими вопросы самоорганизации и самообразования в оздоровительной физической культуре
ОПК-1.Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ИДК $_{ОПК\ 1.1}$**:** соблюдает правовые нормы в сфере образования (профессиональный стандарт)	**знать:**сущность понятий «содержание обучения», «образовательный стандарт», «основная образовательная программа», «дополнительная образовательная программа», «учебная программа», «рабочая программа»» «образовательная область» «учебный предмет»; **уметь:**характеризовать требования образовательных стандартов;
	ИДК $_{ОПК\ 1.2}$: соблюдает нравственные и этические, в том числе профессиональные, нормы в образовательной деятельности	**знать:**основные направления и ценностные основы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; **уметь:** анализировать и выбирать способы достижения целей и задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности;

ОПК-2.Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ИДК $_{ОПК\ 2.1}$: участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ	**знать:** теоретические основы физического воспитания, лежащие в основе разработки оздоровительных и просветительских программ для различных категорий населения, средствами физической культуры; **уметь**: разрабатывать и реализовывать различные программы физкультурно-оздоровительной и с
	ИДК $_{ОПК\ 2.2}$: разрабатывает отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ	**знать:** приемы использования ИКТ в области физической культуры и спорта; **уметь:** разрабатывать программы, режимы занятий по физическому воспитанию и двигательной рекреации и реабилитации населения на региональном и местном уровнях
	ИДК $_{ОПК\ 2.3}$: осуществляет выбор инструментария информационно-коммуникационных технологий при проектировании структуры и содержания основных и дополнительных образовательных программ	**знать:** теоретические основы физического воспитания, лежащие в основе разработки оздоровительных **уметь:** разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы физкультурной и оздоровительной направленности для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий.
ОПК-3.Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ИДК $_{ОПК\ 3.1}$: проектирует совместную и индивидуальную деятельность обучающихся в соответствии с их индивидуальными психофизиологическими особенностями и возрастными закономерностями	**знать:** методики практической реализации технологий организации **уметь:** использовать подходы к реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями современных образовательных стандартов.
	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$: использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	**знать:** содержание современных технологий организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях, в том числе и на основе информационных ресурсов. **уметь:** реализовывать современные технологии организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
	ИДК $_{ОПК\ 3.3}$: соотносит виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся	**знать:** теорию и технологию сопровождения субъектов образовательного процесса **уметь:** разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
	ИДК $_{ОПК3.4}$: использует приемы оценки общих, типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся для организации продуктивной учебной и воспитательной деятельности	**знать:** теорию и технологию сопровождения субъектов образовательного процесса **уметь:** пользоваться приемами наблюдения (отслеживания) особенностей психологического развития детей на различных этапах обучения; технологиями психолого- педагогического сопровождения

		УВП
ОПК-5.Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ИДК $_{ОПК\ 5.1}$: применяет методы статистической обработки и корреляционного анализа для оценки результатов образовательной деятельности	**знать**: исследования, педагогического эксперимента и методы их проведения; -классификацию исследовательских задач в области образования, структуру исследовательской задачи; основы анализа результатов научного исследования; **уметь**: формулировать определения понятий;
	ИДК $_{ОПК\ 5.2}$: применяет различные диагностические средства, формы оценки и контроля сформированности образовательных результатов обучающихся	**знать**: понятия педагогического мастерства и педагогической деятельности в области физической культуры и спорта **уметь:** диагностировать педагогические ситуации и систематизировать полученную в результате информацию, преобразовывать ее в нужную форму;
	ИДК $_{ОПК\ 5.3}$: формулирует выявленные трудности в обучении и корректирует процесс обучения на всех этапах	**знать:** практическую значимость исследовательских задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности; **уметь:** самостоятельно осуществлять поиск и постановку исследовательской задачи в области образования;
	ИДК $_{ОПК\ 5.4}$: выявляет трудности в социализации, развитии и получении учебных навыков детьми с особыми образовательными потребностями	**знать:**факторы, формирующие здоровье и составляющие здорового образа жизни, профилактику различных инфекционных болезней; критерии здоровья и группы здоровья детей и подростков; **уметь:** использовать практический опыт, полученный в ходе педагогической деятельности, для постановки новых исследовательских задач и трансформирования образовательной ситуации в зависимости от результатов исследования;
	ИДК $_{ОПК\ 5.5}$: использует специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	**знать:** факторы, влияющие на уровень здоровья учащихся в современной школе;вредные привычки и их влияние на здоровье человека. **уметь:** формировать навыки здорового образа жизни и безопасной образовательной среды; организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Очн/заочн	Семестры						
				5	6	7	8	9
Аудиторные занятия (всего)	66			16	18	10	8	14
Лекции	28			8	8	6	2	4
Практические занятия (ПЗ)	38			8	10	4	6	10
Консультации (Конс)	4				1	1	1	1
Самостоятельная работа (всего)	332			48	36	90	82	76
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				зач	Экз	Зач с оц	Экз	Экз
Контроль	35			4	9	4	9	9
Контроль (КО)	32			4	8	4	8	8
Контактная работа (всего)*	101			20	27	14	17	23
Общая трудоемкость часы	468			72	72	108	108	108
зачетные единицы зачетные единицы	13			2	2	3	3	3

4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

Раздел 1. Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки

Тема 1. Интегрирующая роль дисциплины

Основные понятия физической культуры. Методика физической культуры и спорта как наука и как учебная дисциплина. Методы исследования и методики физической культуры. Значение дисциплины для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений. Выполнение контрольных тестов. Определение важнейших показателей физически совершенного человека современности. Перечисление законов, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека. Определение основных понятий:«физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания». Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическая подготовка» и«физическая подготовленность».

Тема 2. Культура двигательной активности как элемент физически активного образа жизни человека.

Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры.Специфические и общепедагогические задачи физической культуры. Определение общих социально-педагогических принципов системы физической культуры. Определение сущности и основных

аспектов реализации на практики общих принципов системы физической культуры. Система физической культуры в стране, ее основы и определяющие черты.

Раздел 2. Методологические основы учения

Тема 1. Техника физического упражнения как биодинамическая структура

Внутренняя и внешняя структура физического упражнения. Характеристика техники физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений. Пространственные характеристики. Временные характеристики. Пространственно-временные характеристики. Силовые характеристики. Ритмические характеристики. Обобщенные (качественные) характеристики.

Тема 2. Нагрузка и отдых как два взаимосвязанных компонента воздействия физических упражнений. Виды нагрузки и отдыха

Тема 3. Методы обучения в сфере физической культуры

Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы, как методы частичной регламентации

Раздел 3. Технология воспитания физических качеств.

Тема 1. Практические основы развития физических качеств. Физические способности, закономерности воспитания, режим двигательной деятельности, этапность, гетерохронность развития, обратимость показателей, перенос физических способностей. Принципы развития: регулярность, прогрессирования, адаптационно-адекватной предельности, эффект педагогических воздействий, рационального сочетания и распределения во времени воздействий различного характера, целенаправленность, соразмерность сопряженного воздействия.

Тема 2. Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития

Понятие о силе. Собственно силовые способности. Скоростно-силовые способности. Абсолютная сила. Относительная сила. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. Метод изометрических усилий. Метод изокинетических усилий. Метод динамических усилий. «Ударный» метод. Методика развития силовых способностей. Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений. Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений. Воспитание силовой выносливости использованием непредельных отягощений. Воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.

Тема3. Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития

Определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». Задачи развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Важнейшие специфические координационные способности в различных видах спорта. Методика развития координационных способностей. Методические приемы, используемые при совершенствовании способности поддерживать равновесие. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей

Тема 4. Физическое качество быстрота как основа скоростных способностей и методика их развития. Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методы строго регламентированного упражнения. Соревновательный метод. Игровой метод. Методика воспитания скоростных способностей. Воспитании быстроты простой двигательной реакции. Воспитании быстроты сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных

способностей.

Тема 5. Физическое качество выносливость и методика ее развития

Понятие о выносливости. Задачи по развитию выносливости. Средства воспитания выносливости. методы воспитания выносливости метод слитного упражнения. Метод повторного упражнения. Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы. Круговая тренировка в режиме интервальной работы. Игровой метод. Соревновательный метод. Методика воспитания обшей выносливости. воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости

Тема 6. Физическое качество гибкость и методика ее развития

Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта. Задачи по развитию гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методика развития гибкости. Стрейчинг. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Раздел 4. Технология обучения двигательным действиям

Тема1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

Тема 2. Двигательные умения и навыки – основа двигательных действий

Обучение двигательному навыку, структура процесса обучения двигательным 'действиям и особенностях его этапов; овладение умением реализовывать знания дидактических основ в физическом воспитании и спорте.

Тема 3. Этапы обучение двигательным действиям.

Этап начального разучивания (цель, задачи). Этап углубленного разучивания (цель, задачи). Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи).

Раздел 5. Формы организации занятий по физическому воспитанию.

Тема 1. Методические особенности организации специфических форм физической культуры

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа: по целевой направленности физического воспитания; по основному предмету и программному содержанию занятий; в зависимости от того, какая из основных сторон процесса физического воспитания акцентируется или полностью составляет содержание занятия

Тема 2. Формы организации занятий в физическом воспитании

Формы организации физического воспитания в школе. Урок физической культуры. Требование к уроку. Структура урока. Постановка задач. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Методы организации деятельности занимающихся на уроке. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность урока. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы организации занятий. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

Тема 3. Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физическому воспитанию.

Содержание занятий урочного типа. Построение занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа. Структура урока. Постановка задач. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Методы организации деятельности занимающихся на уроке. Дозирование физических нагрузок на уроке.

Раздел 6. Основные концепции учебного предмета «Физическая культура»

Тема 1. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста

Организация физического воспитания в общеобразовательной школе, в системе

внешкольных учреждений, в семье, о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры.

Тема 2. Исходные понятия «Физкультурное образование», «Педагогические технологии, программирование, модель и моделирование учебно-воспитательного процесса».

Понятие «педагогическая технология», последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию, основные методические положения, которыми необходимо руководствоваться при распределении в поурочном рабочем плане учебного материала по урокам, принципиальные отличия поурочного рабочего плана от годового плана-графика и другие виды планирования учебной работы.

Тема 3. Современные требования к урокам физической культуры в общеобразовательных учреждениях. Требования к постановке образовательных, развивающих (оздоровительных) и воспитательных задач в физической культуре на современном этапе.

Раздел 7 Специфические особенности учета успеваемости по физической культуре.

Тема 1. Основные формы учета успеваемости на уроках физической культуры в школе.

Предварительный учет, текущий учет, итоговый учет успеваемости на уроках физической культуры

Раздел 8. Проектирование рабочей программы в образовательной школе.

Тема 1. Документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Физическая культура»

Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура»; базисный учебный план; обязательный минимум содержания образования по дисциплине, примерная учебная программа, рабочая учебная программа, учебник по физической культуре

Тема 2. Становление программ по физической культуре в общеобразовательной школе.

Разновидности программ, их характеристика

Раздел 9. Моделирование внеклассной работы в общеобразовательной школе.

Тема 1. Роль внеклассной работы в повышении двигательной активности учащихся общеобразовательных школ.

Внеклассные формы физического воспитания детей школьного возраста

Тема 2. Планирование и содержание внеклассных мероприятий в СОШ

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Физическое воспитание детей школьного возраста в системе внешкольных учреждений. Физическое воспитание детей школьного возраста в семье.

Тема 3. Положение о соревнованиях, судейство

Раздел10. Технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в дошкольных, средних, высших образовательных учреждениях.

Тема 1. Технологии проектирования развития физических способностей, их реализация в учебном процессе по ФК.

Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Методы организации деятельности занимающихся на уроке. Дозирование физических нагрузок на уроке. технологии проектирования развития физических способностей, их реализация в учебном процессе по ФК.

Тема 2. Технологии проектирования годовых, рабочих (тематических) планов в начальной, основной, средней школе на основе разных учебных программ.

Тема 3. Технологии проектирования контроля и учета успеваемости по физической культуре в школе.

Тема 4. Технология проектирования внеклассной работы в общеобразовательной школе.
технология проектирования внеклассной работы в общеобразовательной школе.

Раздел 11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста

Тема 1. Социально педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста.

Тема 2. Особенности методики занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Фомы занятий физическими упражнениями.

4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)				Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС (в том числе, внеаудиторная СР, КСР)			
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия				
Раздел 1. Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки (5семестр)								
1.1	**Тема 1.** Интегрирующая роль дисциплины	1			**4**	Конспекты лекций, устный опрос, доклад по теме	УК-1	**5**
1.2	**Тема 2.** Культура двигательной активности как элемент физически активного образа жизни человека.	1			4	Конспекты лекций, устный опрос, доклад по теме	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$	5
Раздел 2. Методологические основы учения								
2.1	**Тема 1.** Техника физического упражнения как биодинамическая структура	1	1		4	Конспекты лекций, устный опрос	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$	6
2.2	**Тема 2.** Нагрузка и отдых как два взаимосвязанных компонента воздействия физических упражнений.	1	1		4	Конспекты лекций, устный опрос	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$	6
2.3	**Тема 3.** Методы обучения в сфере физической культуры	1	1		4	Конспекты лекций, устный опрос, доклад по теме	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$	6
Раздел 3. Технология воспитания физических качеств								
3.1	**Тема 1.** Практические основы развития физических качеств		1		4	Конспекты лекций, устный опрос, доклад по теме	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$ ИДК$_{ОПК 2.2}$ ИДК $_{ОПК 3.1}$	**5**
3.2	**Тема 2.** Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития	1	1		4	Разработка комплекса упражнений для развития физического качества	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$ ИДК $_{ОПК 1.2}$ ИДК $_{ОПК 3.1}$	6
3.3	**Тема 3.** Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития	1	1		4	Разработка комплекса упражнений для развития физического качества	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$ ИДК $_{ОПК 1.2}$	6

							ИДК $_{ОПК\ 3.1}$	
3.4	**Тема 4.** Физическое качество быстрота как основа скоростных способностей и методика ее развития	1			4	Разработка комплекса упражнений для развития физического качества	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 3.1}$	5
3.5	**Тема 5.** Физическое качество выносливость и методика ее развития		1		4	Разработка комплекса упражнений для развития физического качества	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 3.1}$	5
3.6	**Тема 6.** Физическое качество гибкость и методика ее развития		1		8	Разработка комплекса упражнений для развития физического качества	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 3.1}$	9
	Всего	8	8	-	48			64
Раздел 4. Технология обучения двигательным действиям (6 семестр)								
4.1	**Тема1.**Закономерности формирования двигательных умений и навыков.	1	1		4	Тест	ИДК $_{ОПК\ 2.3}$ ИДК $_{ОПК\ 3.1}$ ИДК $_{ОПК\ 3.2}$	6
4.2	**Тема 2.** Двигательные умения и навыки – основа двигательных действий	1	1		4	Тест	ИДК $_{ОПК\ 2.3}$ ИДК $_{ОПК\ 3.1}$ ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 3.3}$ ИДК $_{ОПК3.4}$	6
4.3	**Тема 3.** Этапы обучение двигательным действиям	1	4		4	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (элемент технологической карты (план-конспект урока по физической культуре))	ИДК$_{УК1.1}$ ИДК$_{УК1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 1.2}$ ИДК $_{ОПК\ 3.1}$ ИДК $_{ОПК\ 5.1}$	9
Раздел 5. Формы организации занятий по физическому воспитанию								
5.1	**Тема1.**Методические особенности организации специфических форм физической культуры	1	1		4	Разработка положений о проведении соревнований	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	6
5.2	**Тема2.** Формы организации занятий в физическом воспитании	1	1		4	Разработка малых и крупных форм занятий в физическом воспитании	ИДК $_{ОПК\ 2.1}$ ИДК $_{ОПК\ 2.2}$ ИДК $_{ОПК\ 2.3}$	6
5.3	**Тема 3.** Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физическому воспитанию.	1	1		4	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (элемент технологической карты (план-конспект	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$	6

						урока по физической культуре))	ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	
5.4	**Тема 4.** Содержание и структура урока ФК в общеобразовательной школе.	1	1		6	Проведение фрагмента урока физической культуры	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	6
5.5	**Тема 5.** Требования к уроку физической культуры. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке ФК	1			6	Проведение фрагмента урока физической культуры	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	7
	Всего	8	10		36			54
Раздел 6. Основные концепции учебного предмета «Физическая культура» (7семестр)								
6.1	**Тема 1.** Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста	1			18	Разработка малых и крупных форм занятий в физическом воспитании	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	19
6.2	**Тема 2.** Исходные понятия «Физкультурное образование», «Педагогические технологии, программирование, модель и моделирование учебно-воспитательного процесса».	1	1		18	Тест	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	20
6.3	**Тема 3.** Современные требования к урокам физической культуры в общеобразовательных учреждениях. Требования к постановке образовательных, развивающих (оздоровительных) и воспитательных задач в физической культуре на современном этапе.	1	1		18	Проведение фрагмента урока физической культуры	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	20
Раздел 7 Специфические особенности учета успеваемости по физической культуре.								
7.1	**Тема 1.** Основные формы учета успеваемости на уроках физической культуры в школе.	1	1		18	Тест	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	20

7.2	**Тема 2.** Балл здоровья, балльно-рейтинговая система учета успеваемости.	2	1		18	Тест	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	21
	Всего	6	4		90			100
Раздел 8. Проектирование рабочей программы в образовательной школе (8 семестр)								
8.1	**Тема 1.** Документы, регламентирующие содержание образования по предмету«Физическая культура»: Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура»; базисный учебный план; обязательный минимум содержания образования по дисциплине, примерная учебная программа, рабочая учебная программа, учебник по физической культуре	1			16	Контрольная работа	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	17
8.2	**Тема 2.** Становление программ по физической культуре в общеобразовательной школе. Разновидности программ, их характеристика	1			17	Контрольная работа	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	18
Раздел 9. Моделирование внеклассной работы в общеобразовательной школе								
9.1	**Тема 1.** Роль внеклассной работы в повышении двигательной активности учащихся общеобразовательных школ.		2		16	Реферат на одну из предложенных тем	ИДК $_{ОПК\ 2.3}$ ИДК $_{ОПК\ 3.1}$ ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 3.3}$ ИДК $_{ОПК3.4}$	18
9.2	**Тема 2.** Планирование и содержание внеклассных мероприятий в ООО		2		17	Реферат на одну из предложенных тем	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	19
9.3	**Тема 3.** Положение о соревнованиях, судейство		2		16	Контрольная работа	ИДК $_{ОПК\ 3.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.2}$ ИДК $_{ОПК\ 5.3}$ ИДК $_{ОПК\ 5.4}$ ИДК $_{ОПК\ 5.5}$	18
	Всего	2	6		82			90

Раздел10. Технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в дошкольных, средних, высших образовательных учреждениях(9 семестр)								
10.1	**Тема 1.** Технологии проектирования развития физических способностей, их реализация в учебном процессе по ФК.	1			15	Контрольная работа	ИДК $_{\text{ОПК 3.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.3}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.4}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.5}}$	16
10.2	**Тема 2.** Технологии проектирования годовых, рабочих (тематических) планов в начальной,основной, средней школе на основе разных учебных программ.		2		10	Контрольная работа	ИДК $_{\text{ОПК 3.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.3}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.4}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.5}}$	12
10.3	**Тема 3.** Технологии проектирования контроля и учета успеваемости по физической культуре в школе.	1	2		12	Контрольная работа	ИДК $_{\text{ОПК 3.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.3}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.4}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.5}}$	15
10.4	**Тема 4.** Технология проектирования внеклассной работы в общеобразовательной школе.		2		15	Контрольная работа	ИДК $_{\text{ОПК 3.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.3}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.4}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.5}}$	17
Раздел 11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста								
11.1	Социально педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста	1	2		10	Реферат на одну из предложенных тем	ИДК $_{\text{ОПК 3.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.3}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.4}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.5}}$	13
11.2	Особенности методики занятий физическими упражнениями		2		7	Контрольная работа	ИДК $_{\text{ОПК 3.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.3}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.4}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.5}}$	9
11.3	Фомы занятий физическими упражнениями	1			7	Контрольная работа	ИДК $_{\text{ОПК 3.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.2}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.3}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.4}}$ ИДК $_{\text{ОПК 5.5}}$	8
10	**ИТОГО (в часах)**	4	10		**76**			90

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к важнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

При изучении данной дисциплины организация СРС предусматривает единство трех взаимосвязанных форм: внеаудиторная самостоятельная работа; аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя, а также творческая, в том числе исследовательская работа.

Различают следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы студента: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы.

Студенту предоставлено право выбора темы работы; выполнение эвристических заданий разнообразного характера. Это - решение кейс-задач, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем; выполнение исследовательских работ и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в коллоквиумах и др.; проработка лекционного материала, работу с научно-исследовательской литературой при изучении разделов лекционного курса, вынесенных на самостоятельную проработку; подготовка к практическим занятиям; оформление отчетов по психологическим исследованиям; решение ситуационных задач, выданных на практических занятиях; подготовка и защита творческих работ и т.д.

Самостоятельная работа студента в аудиторное время весьма многообразна и может предусматривать: выполнение самостоятельных работ; выполнение контрольных работ; решение задач; работу со справочной и методической литературой; защиту выполненных работ; оперативный опрос; собеседование, коллоквиумы; деловые игры; доклады; тестирование и т.д.

Способы самостоятельной работы студентов по направлению **44.03.05** Педагогическое образовании (с двумя профиля подготовки) установлены данной рабочей программой дисциплины. Конкретные способы реализации самостоятельной работы выбираются студентом, а в необходимых случаях - по согласованию с преподавателем. Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм: самоконтроль и самооценка студента, а также контроль и оценка со стороны преподавателя.

Виды самостоятельной работы и рекомендации по ее выполнению

1. Работа с учебно-методической литературой: самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Методические рекомендации: для более глубокого раскрытия вопросов способствует работа с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме лекционного или практического занятия, что позволит студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

2. Подготовка презентации: презентация, согласно толковому словарю русского языка Д.Н. Ушакова: «… способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук». Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, AcrobatReader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – MicrosoftPowerPoint.

Методические рекомендации: Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации: Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации). Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество

картинок и текста, их расположение, цвет и размер). Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации: готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал; слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто; текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции; рекомендуемое число слайдов 17-22; обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников; раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

3. Подготовка доклада: доклад, согласно толковому словарю русского языка Д.Н. Ушакова: «… сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию».

Методические рекомендации: тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отрабатку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др. Структура выступления. Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

4. Конспектирование – это свертывание текста, в процессе которого не просто отбрасывается маловажная информация, но сохраняется, переосмысливается все то, что позволяет через определенный промежуток времени автору конспекта развернуть до необходимых рамок конспектируемый текст без потери информации. При этом используются сокращения слов,

аббревиатуры, опорные слова, ключевые слова, формулировки отдельных положений, формулы, таблицы, схемы, позволяющие развернуть содержание конспектируемого текста.

Методические рекомендации:

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Критерии оценки учебного конспекта:

«Отлично» - полнота использования учебного материала. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А 4. Логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«Хорошо» - использование учебного материала неполное. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А 4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«Удовлетворительно» - использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А 4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

«Неудовлетворительно» - использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А 4. Отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями. Отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Несамостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

1. Доклад с использованием различных информационных ресурсов по темам: «Интегрирующая роль дисциплины в современном обществе», «Культура двигательной активности как элемент физически активного образа жизни человека», «Методы обучения в сфере физической культуры».

2. Контрольная работа: разработка комплекса упражнений для развития физического качества (на выбор): для обучающихся младших (средних, старших) классов.

3. Контрольная работа в форме доклада «Список требований к структуре и оформлению презентации по тематике физического воспитания для школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста».

4. Контрольная работа «Составление словаря терминов и понятий по разделу дисциплины «Культура двигательной активности как элемент физически активного образа жизни человека»

5. Контрольная(ые) работа(ы) в форме тестирования по разделу дисциплины «Технология обучения двигательным действиям».

6. Учебное задание: Подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме: «Классификации методов в теории физической культуры».

7. Контрольная работа: составить план-конспект урока по физической культуре (на выбор): для обучающихся младших (средних, старших) классов с включением материала по воспитательной работе.

8. Контрольная работа «Составьте последовательность действий, при разработке рабочей программы по физической культуре для школьников».

9. Контрольное задание «Составления комплекса упражнений для обучения двигательному действию».

10.Реферат на одну из предложенных тем: «Организация работы по физическому воспитанию в спортивно-оздоровительных (летних оздоровительных) лагерях», «Роль и место физической культуры в системе Российского образования», «Методика проведения занятий по физической культуре детей дошкольного, школьного возраста», «Методическая работа учителя по физической культуре» и др.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

1. Формирование здорового стиля жизни у школьников в процессе
физического воспитания (на примере различных возрастных групп).
2. Использование практических методов обучения на уроках физической, культуры (на примере различных возрастных групп).
3. Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и развития физических качеств у школьников.
4. Использование технических средств на различных этапах обучения двигательному действию.
5. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
6. Взаимосвязь развития физических качеств и формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп).
7. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.
8. Особенности построения уроков физической культуры с различной преимущественной направленностью учебного материала.
9. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
10. Домашние задания по физической культуре для школьников (1 — 4,5—9, 10—11 классы).
11. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
12. Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий.
13. Организация и проведение спортивных праздников в школе.
14. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
15. Сравнительный анализ школьных программ по физической культуре.
16. Формирование профессионализма педагога по физической культуре и спорту.
17. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
18. Профессиональное физкультурное образование в педагогических вузах на современном этапе.
19. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
20. Особенности профессиональной подготовки специалистов по физической культуре на разных этапах непрерывного физкультурного образования.

21. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом комплексе «колледж—университет».
22. Формирование профессионально значимых умений у студентов факультета физической культуры в ходе прохождения педагогической практики.
23. Построение тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
24. Многолетний характер подготовки спортсменов (на примере вида спорта).
25. Методика спортивной ориентации и отбора в различных видах спорта.
26. Соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
27. Тренировочные нагрузки в занятиях с юными спортсменами.
28. Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт).
29. Модельные характеристики спортсменов различных возрастных групп (на примере вида спорта).
30. Создание в России научной системы физкультурного образование (на материале системы физического образования П.Ф.Лесгафта).
31. Анализ нормативных основ отечественного физического воспитания.
32. Анализ участия спортсменов России и СССР в летних олимпийских играх.
33. Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних олимпийских играх.
34. Анализ участия отечественных спортсменов в Универсиадах.
35. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах,
36. Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников.
37. Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физическими упражнениями,
38. Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости.
39. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз),
40. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
41. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы.
42. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
43. Методика оздоровительной физической культуры для лиц пожилого возраста.
44. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
45. Методика повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
46. Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.
47. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
48. Методика физического воспитания учащихся подготовительной группы.
49. Формирование силовых возможностей школьников в процессе занятий физическими упражнениями (на примере конкретной возрастной группы).
50. Методика преподавания новых физкультурно-спортивных видов на уроках физической культуры.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

а) Перечень литературы

1.Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник / Л. П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2010. - 340 с. : ил. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0433-8 : Экземпляры всего: 10+

2.Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : Экземпляры всего: -10+

2.Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин ; ред. С. Д. Неверкович. - М. : Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6399-7 : Экземпляры всего: -10+

3. Пружинин, Константин Николаевич. Основы знаний теории и методики физической культуры и спортивной тренировки [Текст] : учеб.-метод. пособие / К. Н. Пружинин ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2011. - 124 с. - ISBN 978-5-85827-643-2 : Экземпляры всего: 32+

4.Спортивные игры [Текст] : техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 518 с. : ил. ; 22 см. - (Высшее профессиональное образование : педагогические специальности). ISBN 978-5-9916-4015-2 Имеются экземпляры: 20+

5. Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности «Физическая культура» [Текст]: учебное пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2009. - 159 с. Имеются экземпляры: 20. ISBN 978-5-85827-512-1.+

6.Физическая культура [Текст]: учебник / ред. М. Я. Виленский. - М.:КноРус, 2012. - 424 с. - ISBN 978-5-406-01488-2: Имеются экземпляры в отделах: всего 5: НФ2 (5)+

в) список авторских методических разработок

1. Пружинин К.Н., Пружинина М.В.Содержательные особенности обучения в общем образовании:акмеология физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] учебное пособие для студентов / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. Электрон. текст.дан. (2,0 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. –120 с. 1 электрон.опт. диск (CD-R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц, 512 Мб RAM, 2,0 Мб свобод. диск. пространства; DVD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана. – ISBN 978-5-4340-0361-2
2. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Методика обучения и воспитания в области физической культуры и спорта (уровень общего образования):учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин. – Электронный текст. дан. (3 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 152 с. – 1электрон. опт. диск пространства 3 Мб; DVD-привод; ОС Windows XP и выше,ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN 978-5-4340-0365-0
3. Пружинин К.Н., Пружинина М.В. Содержательные особенности обучения в общем образовании: педагогические аспекты физического воспитания: [Электронный ресурс] учебное пособие / К. Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Электрон. текст. дан. (2,5 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 162 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: PC, Intel 1 Гц, 512 Мб RAM, 2,5 Мб свобод. диск. пространства; DVD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. С экрана. ISBN 978-5-4340-0366-7

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Система федеральных образовательных порталов
http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm
Российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru/
Портал поддержки ЕГЭ http://ege.edu.ru/PortalWeb/index.jsp
Министерство образования и науки РФ http://mon.gov.ru
Учеба: обр.портал – http://www.ucheba.com/index.htm
ИКТ в образовании http://ict.edu.ru/lib/
Исследователь.ru http://www.researcher.ru/
Вестник образования http://www.vestnik.edu.ru/
Сайт Учительской газеты http://www.ug.ru/
Образование: исследовано в мире http://www.oim.ru/
Образовательные технологии и общество http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html
Педагогический энциклопедический словарь http://dictionary.fio.ru/
Онлайновые словари портала Грамота.ру http://slovari.gramota.ru/portal_sl.html
ГНПБ им. Ушинского http://gnpbu.ru
РГБ http://www.rsl.ru
РНБ http://www.nlr.ru
ПОУНБ http://www.pskovlib.ru

Российские библиотечные ресурсы: http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries_r.html
http://www.maindir.gov.ru/Lib/
Библиотека Администрации Президента Российской Федерации
http://www.libfl.ru/
Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино
http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin_r.html
Государственная публичная историческая библиотека России
http://info.spsl.nsc.ru/

VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях: - учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью мест и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ». Образовательный процесс по данному профилю реализуется в специализированном спортивном зале. Данное помещение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем по следующим разделам: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта, спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта), судейское оборудование и инвентарь, контрольно-измерительное спортивное оборудование и инвентарь, средства защиты спортивного зала (спортивные игры). Спортивный зал оснащен: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 х 1800 мм., щиты баскетбольные 780 х 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start Iine OIympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степплатформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), 19 магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPCLM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E

Технические средства обучения:

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;
- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Windows 10 pro;

Adobe acrobat reader DC;
Audacity;
Far;
Firefox;
Google Chrome;
Kaspersky AV;
MS Office 2007;
Peazip

VII.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии, мозговой штурм, решение кейсов, педагогическая мастерская, практические занятия на базе образовательной организации), развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий, представленные нижу в таблице:

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения

	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1.	**Раздел 1.** Тема1.1 Интегрирующая роль дисциплины	Лекция	Проблемная лекция	1
2.	**Раздел 2.** Тема 3.1 Практические основы развития физических качеств	Лекция	Лекция с разбором конкретных ситуаций	1
3.	**Раздел 3.** Тема 3.5 Физическое качество выносливость и методика ее развития	Лекция	Лекция с разбором конкретных ситуаций	1
4.	**Раздел 4.** Тема 4.2 Двигательные умения и навыки – основа двигательных действий	Лекция	Лекция с разбором конкретных ситуаций	1
5.	**Раздел 6.** Тема 6.2 Исходные понятия «Физкультурное образование», «Педагогические технологии, программирование, модель и моделирование учебно-воспитательного процесса».	Лекция	Лекция с разбором конкретных ситуаций	1
6.	**Раздел 9.** Тема 9.1 Роль внеклассной работы в повышении двигательной активности учащихся общеобразовательных школ.	Лекция	Лекция с разбором конкретных ситуаций	1
Итого часов				4

VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представляет собой комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся и оформляется в данном разделе программы.

Средства оценки учебных достижений

Аннотация	Краткое, обобщенное описание (характеристика) книги, статьи и т.п.
Учебная практика	Средство проверки начального уровня методических и практических умений в подборке и проведении упражнения, игры, фрагмента урока или занятия, выступающее как основа будущей профессиональной деятельности
Методическая практика	Средство проверки уровня методических умений в подборке и проведении упражнений, игры, фрагмента урока или занятия, обучения техническому элементу или двигательного упражнения, выступающее как основа будущей профессиональной деятельности
Судейская практика	Средство проверки уровня практических умений и навыков организации и проведения соревнований, методики судейства по избранному виду спорта
Доклад -презентация, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения учебной или научной задачи
Задания по самостоятельной работе	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой ответ на вопросы для самоконтроля в системе ЕДУКА
Проект (конспект)	Новый, самостоятельно созданный, личностно или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте.
Контрольная работа	Средство проверки уровня знаний, умений и навыков, обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.
Сдача нормативов по технической и физической подготовке	Средство проверки двигательных умений и навыков и уровня развития физических качеств, представляющий выполнение определённых требований, предусмотренных содержанием вида спорта или требованиям к уровню физической подготовленности. Проводится в практической форме в соответствии с установленными требованиями
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы
Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, а также оценку теоретических аспектов дисциплины

Оценочные средства учебных достижений и шкала оценивания

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ			
Характеристика	**Показатели**	**Критерии**	**Шкала оценивания**

Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
			1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
		Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
			1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
		Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
			1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
		Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
			1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
	Выполняет задания алгоритмического характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа
			1 - правильно выбран вариант ответа
		Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним из предложенных вариантов	0 - не найдено верное решение
			1 - найдено верное решение

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СОБЕСЕДОВАНИЕ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося	Способность оперировать основными учебного материала в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалент-ных перечисленным в процессе изучения материала)	Корректно воспроизводит фрагменты учебного материала в качестве ответа на прямые вопросы	0 – не воспроизводит большую часть материала
			1 – воспроизводит большую часть материала, но иногда допускает ошибки
			2 – корректно воспроизводит материал в полном объеме
		Распознает ситуации, позволяющие непосредственно, т.е. без преобразования, применять основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала
			1 –распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала, но иногда допускает ошибки
			2 – корректно распознает все предложенные ситуации применения материала в полном объеме

по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.		Непосредственно, т.е. без преобразования, применяет основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не применяет материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение
			1 – применяет, но с недочетами материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение
			2 – применяет корректно материал во всех предложенных ситуациях, допускающих его непосредственное применение
	Способность оперировать основными понятиями контролируемого учебного материала в не стандартных ситуациях	Корректно отвечает на вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины	0 – не отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала
			1 – отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала, но иногда допускает ошибки
			2 – отвечает на все вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины
		Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях
			1 – распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки
			2 – распознает все предложенные ситуации, позволяющие после преобразований, применять учебный материал для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
		Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не выполняет большую часть заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях
			1 –выполняет большую часть предложенных заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки
			2 – выполняет все предложенные задания, требующие применения преобразованного учебного материала для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
	способен самостоятельно аргументиро-ванно выбирать и применять способы решения не стандартных задач в	Описывает и обосновывает самостоятельно выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций	0 – либо вообще не описывает, либо описывает, но не обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций
			1 – описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций

	контексте сложившейся не стандартной практико-ориентированной ситуации	Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не распознает ситуации, допускающие возможность применения преобразованного учебного материала в большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций
			1 – распознает, описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – распознает, правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций
		Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных практикоориентированных ситуациях	0 –не применяет преобразованный учебный материал в большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуациях
			1 –обоснованно применяет преобразованный учебный материал для разрешения большей части предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – обоснованно и правильно применяет преобразованный учебный материал для разрешения всех предложенных не стандартных практикоориентированных ситуаций

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: РЕФЕРАТ			
Характеристика	**Показатели**	**Критерии**	**Шкала оценивания**
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Проводит анализ терминологического поля в рамках темы реферата	0 – не провел анализ терминологического поля
			1 – провел анализ только непосредственно используемых понятий
			2 – провел анализ не только непосредственно используемых в докладе понятий, но и рядоположенных и противоположных понятий
		Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения
			1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
			2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, иллюстрируя примерами, в том числе и авторскими	0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
			1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не проиллюстрировал их примерами, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировав лишь часть из них
			2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, в том числе и авторскими
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, опираясь на позицию авторов реферируемых источников	0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
			1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не обосновал их с позиции авторов реферируемых источников, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, обосновав их с позиции авторов реферируемых источников, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав лишь часть из них

			2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав их в полном объеме
		Делает вывод	0 - не сделал вывод или сделал вывод не адекватный фактам и положениям выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
			1 - сделал вывод частично-адекватный фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
			2 - сделал вывод адекватный фактам и положениям выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
	Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению реферата	0- не реализовал большую часть требований
			1 - реализовал большую часть требований
			2 - реализовал все требования, предъявленные к оформлению реферата
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала в полном объеме
		Соблюдает авторские права	0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
			1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов
			2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ПРОЕКТ

Характеристика	Показатели	Критерии	Шкала оценивания
Новый, самостоятельно созданный, личностно или общественно значимый продукт, носящий теоретический, материализо-ванный, материальный или организацион-ный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания	Способность определять, цель, задачи (план), условия, средства и методы деятельности, направленной на создание заявленного продукта	Определена цель деятельности, направленная на создание заявленного продукта	0 – не определена цель деятельности
			1 – приведенная цель деятельности не способствует созданию заявленного продукта в полном объеме
			2 - приведенная цель деятельности способствует созданию заявленного продукта в полном объеме
		Определены задачи (план), последовательно и в полном объеме описывающие путь достижения цели	0 – не определены задачи исследования
			1 – задачи частично определены или определены в полном объеме, но в несоответствующей цели последовательности
			2 - определены задачи, последовательно и в полном объеме описывающие путь достижения цели
		Определены условия, средства и методы деятельности	0 – не определены ни условия, ни средства, ни методы деятельности, обеспечивающие создание заявленного продукта
			1 - определены частично условия, средства и методы деятельности, необходимые, но не достаточные для достижения цели исследования
			2 - определены условия, средства и методы деятельности, необходимые и достаточные для достижения ее цели
	Способность обосновывать, актуальность (значим ость, полезность) создания заявленного продукта	Обоснована практическая (социальная) актуальность (значим	0 – нет никакого обоснования практической (социальной) актуальности (значим ости, полезности) созданного продукта
			1 – содержащееся в описании проекта обоснование практической (социальной) актуальности (значим ости, полезности) созданного продукта не полно

	Примечание: в данном показателе может быть выбран при оценке проекта либо только один из критериев, либо оба, в зависимости от вида проекта	ость, полезность) созданного продукта	2 - определен объект исследования, соответствующий цели исследования
		Обоснована теоретическая (научная, научно-методическая, методическая) актуальность (значим ость, полезность) созданного продукта	0 – не обоснована теоретическая (научная, научно-методическая, методическая) актуальность (значим ость, полезность) созданного продукта
			1 - обоснование теоретической (научной, научно-методической, методической) актуальности (значим ость, полезность) созданного продукта носит не полный (не убедительный) характер
			2 - обоснование теоретической (научной, научно-методической, методической) актуальности (значим ость, полезность) созданного продукта носит полный (убедительный) характер
	Способность обосновывать новизну созданного продукта, сопоставляя его с другими, аналогичными продуктами на основе целенаправленного анализа информации по теме проекта	Проведен анализ существующих подходов к созданию аналогичных продуктов	0 – не проведен анализ существующих подходов к созданию аналогичных продуктов
			1 – проведен анализ крайне ограниченного количества существующих подходов к созданию аналогичных продуктов
			2 - проведен анализ достаточного количества существующих подходов к созданию аналогичных продуктов
		Продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от выявленных в процессе анализа других существующих	0 – не продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от выявленных в процессе анализа других существующих
			1 – продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от незначительного количества выявленных в процессе анализа других существующих подходов
			2 – продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от всех, выявленных в процессе анализа других существующих подходов
	Способен создавать новый личностно или общественно значимый в контексте темы проекта продукт	Создан новый продукт, соответствующий заявленной цели с использованием выбранных средств и методов	0 – не создан новый продукт соответствующий заявленной
			1 - создан новый продукт, частично соответствующий заявленной цели с использованием части выбранных средств и методов
			2 - создан новый продукт, соответствующий заявленной цели с использованием выбранных средств и методов
	Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению проектной работы	0- не реализовал большую часть требований
			1 - реализовал большую часть требований
			2 - реализовал все требования, предъявленные к оформлению проектной работы
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала в полном объеме
		Соблюдает авторские права	0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
			1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов
			2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов

	Владеет культурой публичного представления результатов работы	Стиль изложения материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта	0 - стиль изложения большей части материала не соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта
			1 - стиль изложения большей части материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта
			2 - стиль изложения всего материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала в процессе защиты курсовой работы, в полном объеме отражающий ее содержание	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала
		Для презентации результатов работы использует наглядные и иллюстративные материалы, при необходимости выполненные с применением современных информационно-коммуникационных технологии	0 - не использовал необходимые для представления работы наглядные и иллюстративные материалы
			1 - использовал недостаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов
			2 - использовал достаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов
		Соблюдает авторские права в процессе защиты работы	0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
			1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов
			2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов
		Аргументировано отвечает на вопросы в процессе защиты проекта	0 - не отвечает на поставленные вопросы
			1 - аргументировано отвечает на отдельные вопросы
			2 - аргументировано отвечает на все поставленные вопросы

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА			
Характеристика	**Показатели**	**Критерии**	**Шкала оценивания**
Средство проверки уровня знаний, умений и навыков	Способен приводить полные ответы на поставленные теоретические	Перечисляет факты	0 - не перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			1 - перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на

обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.	вопросы		поставленный теоретический вопрос
			2 - перечислил все факты, требуемые для ответа на поставленный теоретический вопрос
		Перечисляет существенные признаки понятий в рамках заданного вопроса, распознает их, приводит примеры и контрпримеры к ним, устанавливает отношение между понятиями и классифицирует понятия (в случае необходимости)	0 - не выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
			1 - выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
			2 - выполнил все необходимые для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами	0 - не привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			1 - привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			2 - привел причинно-следственные связи между фактами требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
	Способен решать поставленные задачи Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала) Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в нестандартных ситуациях (ситуациях, не эквивалентных никаким ситуациям, перечисленным в процессе изучения материала)	Реализовывает этапы решения задачи	0 - не реализовал большую часть этапов решения задачи
			1 - реализовал большую часть этапов решения задачи
			2 - реализовал все этапы решения задачи
		Грамотно использует язык науки в процессе описания решения задачи	0 - в описании большей части этапов решения задачи допустил ошибки и (или) недочеты при использовании языка науки
			1 - в описании меньшей части этапов решения задачи допустил недочеты при использовании языка науки
			2 - грамотно использовал язык науки в процессе описания всех этапов решения задачи
		Оформляет решение задач в соответствии с установленными требованиями	0 - оформил решение задач, не соответствующее с большей части установленных требований
			1 - оформил решение задач в соответствии с большей частью установленных требований
			2 - оформил решение задач в соответствии со всеми установленными требованиями

НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНСПЕКТ			
Характеристика	**Показатели**	**Критерии**	**Шкала оценивания**
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Выделяет значимые в заданном контексте понятия	0 - не выделил значимые в заданном контексте понятия
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте понятий
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте понятий

письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте		Выделяет значимые в заданном контексте факты	0 - не выделил значимые в заданном контексте факты
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте фактов
		Выделяет значимые в заданном контексте положения	0 - не выделил значимые в заданном контексте положения
			1 - выделил не достаточное количество значимых в заданном контексте положений
			2 - выделил достаточное количество значимых в заданном контексте положений
	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате анализа информацию в заданном контексте	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте
			1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив их фрагментами конспектируемого текста, или установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
			2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста	0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями
			1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не подтвердил их фрагментами конспектируемого текста, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, подтвердив их в фрагментами конспектируемого текста, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтвердив лишь часть из них фрагментами конспектируемого текста
			2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, подтверждая их фрагментами конспектируемого текста
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала
		Стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника	0 - стиль представления конспекта соответствует стилю конспектируемого источника
			1- стиль представления конспекта соответствует стилю

			конспектируемого источника
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: АННОТАЦИЯ			
Характеристика	**Показатели**	**Критерии**	**Шкала оценивания**
Краткое, обобщенное описание (характеристика) книги, статьи и т.п.	Способен целенаправленно анализировать информацию с целью выявления основополагающей идеи и вклада автора в ее развитие, или выявление основных объектов и их характеристик, представленных в анализируемой информации	Представил аннотацию отражающую основополагающую идею или основные объекты представленные в анализируемой информации	0 - аннотация не отражает основополагающую идею или в ней приведена меньшая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			1- аннотация в целом отражает основополагающую идею, но содержит неточности или в ней приведена большая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			2 - аннотация отражает основополагающую идею или в ней приведены все основные объекты, представленные в анализируемой информации
		Выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или описал основные характеристики выделенных объектов	0 - не выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или не описал все основные характеристики выделенных объектов, или описал их меньшую часть
			1 - выделил только часть вклада автора в развитии выделенной идеи или описал большую часть основных характеристик выделенных объектов
			2 - выделил вклад автора в развитии выделенной идеи в полном объеме или описал все основные характеристики выделенных объектов
	Способен представлять информацию, полученную в результате анализа аннотируемого источника, в заданном объеме с использованием определенных средств, в том числе на иностранном языке в случае необходимости	Стиль представления аннотации соответствует стилю аннотируемого источника	0 - стиль представления аннотации не соответствует стилю аннотируемого источника
			1- стиль представления аннотации соответствует стилю аннотируемого источника
		Объем представленной аннотации соответствует заданным требованиям	0 - объем представленной аннотации не соответствует заданным требованиям
			1 - объем представленной аннотации соответствует заданным требованиям
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ			
Характеристика	**Показатели**	**Критерии**	**Шкала оценивания**
Краткое, обобщенное описание основного содержания, формулировка понятия, методики, технологии	Способен целенаправленно анализировать информацию с целью выявления основополагающей идеи и вклада автора в ее развитие, или выявление основных объектов и их характеристик, представленных в анализируемой информации	Представил ответ на вопрос для самоконтроля отражающий основополагающую идею или основные объекты представленные в анализируемой информации	0 – ответ на вопрос для самоконтроля не отражает основополагающую идею или в ней приведена меньшая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			1- ответ на вопрос для самоконтроля в целом отражает основополагающую идею, но содержит неточности или в ней приведена большая часть основных объектов представленных в анализируемой информации
			2 - ответ на вопрос для самоконтроля отражает основополагающую идею или в ней приведены все основные объекты, представленные в

			анализируемой информации
		Выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или описал основные характеристики выделенных объектов	0 - не выделил вклад автора в развитии выделенной идеи или не описал все основные характеристики выделенных объектов, или описал их меньшую часть
			1 - выделил только часть вклада автора в развитии выделенной идеи или описал большую часть основных характеристик выделенных объектов
			2 - выделил вклад автора в развитии выделенной идеи в полном объеме или описал все основные характеристики выделенных объектов
	Способен представлять информацию, полученную в результате анализа аннотируемого источника, в заданном объеме с использованием определенных средств	Стиль представления ответ на вопрос для самоконтроля соответствует терминам и понятиям, принятым в данном виде физкультурно-спортивной деятельности	0 - стиль представления ответа на вопрос для самоконтроля не соответствует стилю аннотируемого источника
			1- стиль представления ответа на вопрос для самоконтроля соответствует стилю аннотируемого источника
		Объем представленного ответа на вопрос для самоконтроля соответствует заданным требованиям	0 - объем представленного ответа на вопрос для самоконтроля не соответствует заданным требованиям
			1 - объем представленного ответа на вопрос для самоконтроля соответствует заданным требованиям
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: УЧЕБНАЯ (МЕТОДИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА			
Средство контроля при котором требования предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в практической форме	Способен воспроизводить стандартное упражнение в заданном темпе	Определяет и соблюдает алгоритм (последовательность) выполнения двигательных действий (упражнения)	0 - не соблюдает алгоритм (последовательность) и ритм выполнения упражнения
			1 – соблюдает алгоритм (последовательность) и ритм выполнения упражнения
		Соблюдает требования по технике безопасности	0 - не обеспечивает безопасность
			1 – обеспечивает безопасность
	Обеспечивает правильный показ техники выполнения упражнения (ий) или двигательного действия, демонстрирует знание гимнастической терминологии при выполнении и объяснении	Обеспечивает эталонный показ упражнения	0 - не обеспечивает зеркальный показ
			1 – осуществляет зеркальный показ упражнения
		Осуществляет правильное объяснение и показ упражнения в соответствии с общепринятой гимнастической терминологией	0 - не владеет терминологией, допускает неточности при объснении
			1 - свободно владеет терминологией, правильно использует гимнастические термины
	Способен правильно воспроизводить последовательность подготовительных и имитационных упражнений при обучении двигательному действию	Демонстрирует знание содержания и последовательности освоения подводящих и имитационных упражнений	0 – не демонстрирует правильную последовательность упражнений при обучении двигательному действию
			1 – демонстрирует правильную последовательность и широкий спектр подводящих и имитационных упражнений при обучении двигательному действию
	Способен отбирать упражнения для развития отдельных двигательных	Отбирает упражнения с преимущественной направленностью	
			0 – не демонстрирует правильную последовательность упражнений

	качеств с использованием основ методики их развития	на развитие отдельных двигательных качеств	при развитии отдельных двигательных качеств
			1 – демонстрирует методически правильную последовательность упражнений при развитии отдельных двигательных качеств и способностей
	Способен правильно определять основные технические ошибки при выполнении двигательного действия или технического элемента, а также упражнения, направленные на их устранение	Определяет основные ошибки в технике выполнения двигательного действия	0 – не демонстрирует умения выявлять технические ошибки и подирать упражнения для их устранения
			1 – демонстрирует начальные умения выявлять технические ошибки и подирать упражнения для их устранения
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА			
Средство контроля, при котором требования предъявляются к практическим умениям и навыкам по организации и проведению соревнований и их судейству	Способен составлять положение о соревнованиях в соответствие с существующими требованиями к структуре положения	Определяет и соблюдает порядок изложения отдельных пунктов положения	0 - не соблюдает и не определяет порядок изложения содержания положения о соревнованиях
			1 – соблюдает и определяет порядок изложения отдельных пунктов содержания положения о соревнованиях
		Отражает в положении требования по технике безопасности	0 - не отражает требования по безопасности
			1 – отражает требования по безопасности
	Обеспечивает правильный показ судейских жестов, демонстрирует знание судейской терминологии при выполнении и объяснении	Обеспечивает свободное воспроизведение соответствующих судейских жестов	0 - не обеспечивает правильный показ судейских жестов
			1 – обеспечивает правильный и своевременный показ судейских жестов
		Осуществляет правильное объяснение характера допущенных игроками ошибок в соответствии с правилами соревнований	0 - не объясняет характера ошибок, допускает неточности при объяснении
			1 - доступно объясняет характер допущенных ошибок, не допускает неточности при объяснении
	Способен составлять и вести протокол игры, выполнять функции секретаря	Демонстрирует знание содержания протокола игры и правил его заполнения	0 – испытывает значительные трудности при выполнении функции секретаря
			1 - свободно выполняет функции секретаря
	Способен организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта, распределять функциональные обязанности между членами судейской бригады, выполнять любую судейскую функцию	Демонстрирует организационные и практические навыки судейства	0-Испытывает значительные трудности при организации и проведении соревнований
			1-Испытывает значительные трудности при организации и проведении соревнований
НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ			
Средство контроля, характеризующее	Способен выполнить требования по физические и технические	Выполняет предусмотренные программой контрольные нормативы	0 – не выполняет требования по технической и физической подготовки

уровень развития физических качеств, а также его двигательных умений, включающее в себя широкий комплекс важных аспектов, которые способны дать наиболее всестороннюю характеристику здоровья и развития человеческого организма.	подготовки в соответствии с требованиями вида спорта или раздела программы или отдельного двигательного качества	по основным видам спорта и разделам программы	1 – выполняет отдельные требования по технической и физической подготовки
			2 – выполняет все требования по технической и физической подготовки, предусмотренные содержанием дисциплины

8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Тест по дисциплине является стандартизированным средством текущего контроля для диагностики успешности формирования компетенций УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.
ИДК$_{УК1.1}$ Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач
ИДК $_{у1.2}$ **Применяет системный подход для решения поставленных задач**
А также ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5

Представленные варианты тестов, используются как средства текущего контроля.

Система оценивания отдельных заданий и работы в целом. Верное выполнение каждого задания оценивается 1 баллом. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Частично правильные ответы за задание не предусмотрены. Общий тестовый балл на входном тестировании, на первом тестировании по разделу 1 и на втором тестировании по разделу 2 определяется суммой баллов, полученных за верное выполнение заданий теста. Максимальное количество баллов (верное выполнение всех заданий) теста – от 9 до 54 баллов. Минимальный пороговый тестовый балл теста соответствует 55% правильно выполненных заданий и равен от 5 баллов входного тестирования до 32 баллов**.**

Тест выполняется в компьютерной форме в сети Интернет с использованием программной оболочки «Moodle». Проверка выполнения отдельного задания и теста в целом производится автоматически. Общий тестовый балл сообщается студенту сразу после окончания тестирования.

Педагогический институт
(наименование структурного подразделения)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАНКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**
Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура-Безопасность жизнедеятельности**

Формулировка компетенции:

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

ОПК-1.Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-3.Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-5.Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Номер задания	**Содержание вопроса**	**Ответы Правильный ответ выделить жирным шрифтом или цветом**	**Компетенция (шифр компетенции из УП)**	**Код и наименование дисциплины формирующей данную компетенцию**
1. Задание закрытого типа на установление соответствия (проверяется автоматически) **Инструкция:** *Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции левого столбца выберите позицию в правом столбце*				
1.	Установите соответствие между видами урочных занятий и их признаками реализуемых в программах физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности. 1.Общефезическая подготовка 2.Специализированное физическое воспитание 3.Предметные видовые уроки 4.Комплексные уроки 5. Уроки специальной воспитательной направленности	1-Б 2-А 3-В 4-Д 5-Г	*УК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

	А. Уроки спортивной тренировки, прикладной физической подготовки, занятия урочного типа с лечебной направленностью Б. Урок, который служит целям создания фундамента физического развития, образование воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни В. Уроки, характеризующиеся однородностью учебного материала (уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, игр и т.п.) Г. Уроки, которые служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей Д. Уроки, отличающиеся разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового			
2.	Установите соответствие между принципами физического воспитания и их признаками 1. Принцип доступности и индивидуализации 2. Принцип наглядности 3. Принцип систематичности 4. Принцип прогрессирования А. Живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок. Б. Учет возможностей занимающихся, объективных трудностей, возникающих	1-Б 2-А 3-В 4-Г	*ОПК-5*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

	при выполнении задания, координационной сложности, использование оптимальной меры доступности тех или иных упражнений, регулирование меры сложности. В. Построение учебно –воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления , последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим. Г. Применение данного принципа предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности в процессе адаптации индивида к физической нагрузке, обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на другой, более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма, физических способностей			
3.	Установите соответствие между методами физического воспитания и их отличительными признаками. 1. Повторный 2. Переменный 3.Интервальный 4.Равномерный А. Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем	1.Б 2.А 3.Г 4. В	*ОПК-3*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

	направленного изменения скорости движения; Б. Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности; В. Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движения; Г. Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется.			
4.	Установите соответствие между специфическими методами физического воспитания и их отличительными признаками. 1. Игровой 2. Соревновательный 3. Круговой А. Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований; Б. Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение	1-В 2-А 3-Б	*ОПК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

	специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости Называется; В. Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации.			
5.	Установите соответствие между видами упражнений и их признаками 1. Соревновательные упражнения; 2. Подготовительные (подводящие); 3. Общеподготовительные упражнения; 4. Циклические упражнения; 5. Ациклические упражнения. А. Упражнения, представляющие те или иные варианты упражнений, которые являются соревновательными Б. Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований В. Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются; Г. Все упражнения, используемые в процессе подготовки для общей подготовки спортсмена называются; Д. Упражнения, представляющие собой законченное действие	1-Б 2-А 3-Г 4-В 5-Д	*ОПК-2*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

6.	Установите соответствие между терминами и их признаками 1. Физическая культура 2. Физическое воспитание 3. Физическая рекреация А. Вид физической культуры, включающий в себя использование физических упражнений, а так же видов спорта в упрощенных формах, используемый для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечение, переключение с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности Б. Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей В. Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей	1-Б 2-В 3-А	*ОПК-2*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
2. Задание закрытого типа на установление последовательности (проверяется автоматически) **Инструкция:** *Прочитайте текст и установите последовательность*				
7.	Установите правильную последовательность методических действий при проведении игры	В, Г, Е, Д, Ж, З, А, И, Б.	*ОПК-3*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

	А.наблюдение за ходом игры и регулирование нагрузки; Б.подведение итогов игры; В.построение учащихся для проведения игры; Г.сообщение названия игры; Д.изложение правил игры; Е. создание интереса к игре; Ж. уточнение правил игры; З. начало игры; И. окончание игры;			
8.	Установите правильную последовательность овладения техникой игры в волейбол, в процессе обучения в школе. А. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей. Б. Выполнение технического приема в условиях, приближенных к игре В. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом и по частям. Г.Объяснение техники выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, во время выполнения, после выполнения технического приема). Д. Упражнения в парах с мячами в упрощенных условиях. Е. Показ приема учителем или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре. Ж. Усложнение упражнения по мере освоения двигательных действий (увеличения количества мячей, партнеров, дополнительные задания и	Б, В, Д, Е, А, Ж	*ОПК-5*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

	т.д.).			
9.	Установите правильную последовательность овладения техникой защиты в баскетболе, в процессе обучения в школе. А.выбивание; Б.вырывание; В.борьба за мяч, отскочивший от щита; Г.накрывание; Д. перехват;	А, Б, Г, Д, В.	*ОПК-2*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
10.	Установите правильную последовательность методики овладения групповыми взаимодействиями в баскетболе в нападении А. «малая восьмерка»; Б. «треугольник»; В. «скрестный выход»; Г.«отдай мяч и выйди»; Д. заслоны;	Г, Д, Б, В, А	*ОПК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
11.	Установите правильную последовательность методических действий изучения приёмов игры в баскетбол. А.применение приема в игре; Б. совершенствование приема в усложненной обстановке; В. изучение приёмов в упрощенных, специально созданных условиях; Г. ознакомление с приемами;	В, Г, А, Б	*ОПК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
12.	Установите правильную последовательность этапов для оценки эффективности реализуемых программ оздоровительной направленности А. Сбор данных о состоянии здоровья участников Б. Анализ результатов и выявление	В, А, Г, Б, Д	*ОПК-2*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

	проблемных областей В. Определение целей и задач программы Г. Проведение анкетирования участников и родителей Д. Разработка рекомендаций для улучшения программы			
3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача (проверяет специалист УМУ) **Инструкция:** *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*				
13.	**Укажите не менее трех средств современных технологических средств, с помощью которых возможна реализация программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.**	***Использование мобильных приложений*** для отслеживания физической активности и прогресса участников. ***Виртуальные тренировки*** и онлайн-занятия. ***Системы мониторинга здоровья***, носимые устройства (фитнес-браслеты), для контроля за физическим состояние	*ОПК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
14.	Для оценки качества усвоения программы теоретической подготовки, назовите основные причины травматизма в спортивных играх	Отсутствие полноценной разминки, низкий уровень дисциплины, нарушение принципов спортивной тренировки.	*УК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание….., дополнить предложенное (проверяется автоматически, разработчик должен написать правильный вариант ответа) **Инструкция:** *Прочитайте текст и запишите пропущенное слово/словосочетание (термин, словосочетание….., дополнить предложенное)*				
15.	Способ розыгрыша, используемый при реализации программы проведения спортивного праздника, при котором каждая команда по очереди играет с остальными, называется……	круговой	*ОПК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
16.	Наличие специальной подготовки, строгая регламентация правил, наличие специального инвентаря и оборудования, это отличительные особенности игр, которые называются ….	Спортивные игры	*ОПК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

17.	Сопровождение, предусмотренное программами дополнительного образования включающее в себя врачебное освидетельствование уровня физического здоровья, определяющее показания или противопоказания к тем или иным видам занятий и объёму физической нагрузки, называют…	**Медицинским сопровождением**	*ОПК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
5. Задание с выбором одного правильного ответа из предложенных (проверяется автоматически) **Инструкция:** *Прочитайте текст и выберите один правильный ответ*				
18.	При реализации программ физического воспитания, на уроке физической культуры в школе, выбор игры в первую очередь, определяется	А. интересом и желанием занимающихся; **Б. материалом, проходимым на уроке**; В.количеством детей на уроке; желанием учителя;	*ОПК-2*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
19.	При реализации программ физического воспитания в образовательных учреждениях основного общего образования**,** в основную часть игрового урока включается	А.от 4 до 8 игр Б.**от 2 до 4 игр** В.не более 2 игр Г.любое количество игр	*ОПК21*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
6. Задание с выбором нескольких правильных ответов из предложенных (проверяется автоматически) **Инструкция:** *Прочитайте текст и выберите два правильных ответов*				
20.	**Наиболее эффективными методами для оценки результатов реализуемых программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности является….**	А. опрос занимающихся; Б. наблюдение за занятиями; **В. анализ физической активности учащихся**; Г. сравнение успеваемости по учебным предметам; **Д. проведение тестов на физическую подготовленность**.	*УК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)
21.	При реализации программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, с детьми старшего дошкольного возраста, необходимо использовать игры	А.**игры, развивающие и совершенствующие основные движения (координационные способности);** **Б. игры, развивающие жизненно важные двигательные действия**;	*УК-1*	Б1.О.22 Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)

		В.игры, развивающие выносливость; Г.игры развивающие скоростные способности.		

Время на выполнение тестового задания: 65-90 минут. (Рекомендованное разработчиком)

Образцы тестовых заданий (зачет 5 семестр)

Тест № 1

Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется……

Тест № 2

Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей называется……...

Тест № 3

Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений, и направленная на достижение наивысших результатов, называется……..

Тест № 4

Вид физической культуры, включающий в себя использование физических упражнений, а так же видов спорта в упрощенных формах, используемый дляя активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечение, переключение с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется……

Тест № 5

Вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, используемый для лечения травм и их последствий называется……..

Тест № 6.

Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется……

Тест № 7

Процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений называется ……

Тест № 8

Движения или действия, используемые для развития физических способностей человека, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков называются……

Тест №9

Главой целью физкультурного образования является формирование ……физической …культуры…….личности.

Тест № 10

Основное и специфическое средство формирования физической культуры личности это……..физические…упражнения……..

Тест № 11

Вспомогательными средствами формирования физической культуры личности являются……гигиенические…и…природные факторы …

Тест № 12

В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на:

Срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.

Эффект, возникающий после выполнения одного или серии из нескольких упражнений в одном занятии называется…… эффект.

Тест № 13

В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на:
срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.
Эффект, возникающий после нескольких занятий называется……эффект.
Тест № 14
В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на:
срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.
Эффект, который проявляется после длительного этапа, периода занятий называется …кумулятивный……эффект.
Тест № 15
Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются …соревновательными……упражнениями.
Тест № 16
Упражнения, представляющие те или иные варианты упражнений, которые являются соревновательными называются…специально …. подготовительными…….. упражнениями.
Тест № 17
Все упражнения, используемые в процессе подготовки для общей подготовки спортсмена называются…общеподготовтельными…… упражнениями.
Тест № 18
Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются…циклическими…… упражнениями.
Тест №19.
Ходьба, бег, плавание, гребля являются…циклическими…….упражнениями.
Тест № 20
Упражнения, представляющие собой законченное действие
называются…ациклическими…….упражнениями.
Тест № 21
Метание диска, толкание ядра, гимнастические упражнения на снарядах, являются …ациклическими……упражнениями.
Тест № 22
Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа называются…смешанными…….. упражнениями.
Тест №23
Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега являются……смешанными….упражнениями.
Тест № 25
Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода
Называется…….аэробным.
Тест № 26
Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в без кислородных условиях называется……анаэробным….
Тест № 27
Физическая нагрузка это:
1определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся; *
2. суммарное количество работы;
3. суммарный расход энергии;
4. сила воздействия физической работы на организм человека.
Тест № 28.
Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную

скорость передвижения, темп работы, ввеличину и амлитуду движения называется……равномерным……

Тест № 29

Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения называется……переменным……..

Тест № 30

Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется……повторным……

Тест № 31

Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется……интервальным……

Тест № 32

Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется игровым……

Тест № 33

Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований,
называется……соревновательным……..

Тест № 34

Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости
называется……круговым……

Тест № 35

Живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок являются воплощением педагогического принципа (наглядности)

Тест № 36

Учет возможностей занимающихся, объективных трудностей, возникающих при выполнении задания, координационной сложности, использование оптимальной меры доступности тех или иных упражнений, регулирование меры сложности являются отражением педагогического
принципа …… (доступности и индивидуализации)

Тест № 37

Построение учебно –воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления , последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим, является отражением принципа…… (систематичности)

Тест №38

Недопустимость прерывистости учебного процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, целостность учебно-воспитательного процесса, обеспечиваемая определением адекватной меры физической нагрузки и отдыха, которая способствует реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе. При реализации данного принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.
Эти положения являются отражением принципа (непрерывности)

Тест № 39.

Применение данного принципа предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности в процессе адаптации индивида к физической нагрузке, обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на другой, более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма, физических способностей. Этот принцип называется принцип…… (прогрессирования воздействий)

Тест № 40.

Принцип определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса, его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий. В практике принято различать микро, мезо, макро структуру. Этот принцип, получил название принцип…(цикличности)

Тест № 41.

Принцип реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза. Поскольку возрастная динамика развития физических способностей организма во многом определяет содержание учебно-воспитательного процесса, реализация принципа предусматривает постановку долгосрочных целей, подбор методов и средств физического воспитания, адекватных возрасту занимающихся .Это находит свое отражение в принципе….(возвратной адекватности и педагогического воздействия)

Тест № 42.

Характерными признаками двигательного умения являются:

а) управление движением происходит неавтоматизированно;*

б) высокая устойчивость действия;

в) прочность запоминания действия;

г) невысокая быстрота выполнения действия;*

д) отсутствие излишнего напряжения мышц.

Тест № 43.

Характерными признаками двигательного навыка являются:

а) управление движением происходит автоматизировано;*

б) высокая устойчивость действия;*

в) непрочность запоминания действия;

г) невысокая быстрота выполнения действия;

д) присутствие излишнего напряжения мышц.

Тест № 44.

Взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего движения, называется

…….(отрицательным переносом)

Тест № 45.

Взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего движения, называется…….. (положительным переносом)

Тест № 46.

Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям, какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, принято рассматривать как

……(физические способности)

Тест № 47.

Перечислите пять основных физических способностей человека.

Тест № 48.

Режим, при котором мышцы уменьшают свою длину называется:

…….(миометрический)

Тест№ 49

Режим, при котором мышцы увеличивают свою длину называется:

……(плиометрический)

Тест№ 50

Режим,при котором длина мышц остается без изменений называется:
……(изометрический)
Тест№ 51
Сила характеризующая силовой потенциал человека и измеряемая величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза называется:
……сила.(Абсолютная)
Тест № 52
Сила, оцениваемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы,приходящейся на 1 кг. Собственного веса тела называется……сила (относительная)
Тест № 53
К упражнениям с преодолением собственного веса относятся:
а) упражнения с тяжестями(штангой, гантелями, набивными мячами);
б) упражнения с преодолением сопротивления внешней среды;
в) легкоатлетические прыжковые упражнения*;
г) упражнения в пассивном напряжении мышц;
д) гимнастические силовые упражнения*.
Тест № 54.
К изометрическим упражнениям относятся:
а) упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами);
б) упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени;
в) легкоатлетические прыжковые упражнения;
г) упражнения в пассивном напряжении мышц;
д) гимнастические силовые упражнения.
Тест № 55
При выполнении упражнений, с использованием метода максимальных усилий, вес отягощения составляет от максимального:
а) 50-55%;
б) 90-95%;
в) 70-75%;
г) 20-30%.
Тест № 56
При выполнении упражнений, с использованием метода повторных непредельных усилий, вес отягощения составляет от максимального:
а) 50-55%;
б) 90-95%;
в) 40-80%;
г) 20-30%.
Тест № 57
Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, называется……
(скоростные способности).
Методика развития быстроты двигательных реакций
Тест № 58
Ответ заранее известным движениям на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал, называется ……..(простая реакция)
Тест № 59
Способность с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты называется…….(быстротой одиночного движения)
Тест № 60
Способность целесообразно строить двигательные акты; преобразовывать выработанные формы действия или переключаться от одних действий к другим, в соответствии с требованиями изменяющихся условий, называются……(координационными способностями)

Тест № 61
К средствам развития способностей управления мышечными напряжениями относятся:
а) упражнение с отягощениями, при выполнении которых вес предмета дозируется определенным образом
б) метение снаряда различного веса
в)
г)
Тест № 62
К средствам развития способности сохранять равновесия относятся:
а) упражнения отличающиеся невыгодным для устойчивости взаиморасположением звеньев тела;
б) сохранение позы тела в статических положениях
в)
г)
Тест № 63
Способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения ее эффективности, принято называть…….(выносливостью)
Тест № 64
Состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности, принято называть……..(утомлением)
Тест № 65
Внешними показателями выносливости в циклических упражнениях являются:
а) пройденная дистанция в заданное время;*
б) наибольшее число движений в заданное время;
в) число повторений упражнений;
г) минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции.*
Тест № 66
Способность человека к продолжительному эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, принято называть……(общая выносливость)
Тест № 67
Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности, принято называть……..(специальная выносливость)
Тест № 68
Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга, принято называть…….(гибкость)
Тест № 69
Способность человека, достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав, принято называть ……..(активная гибкость)
Тест № 70
Гибкость, которой можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил (какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнера) принято называть……...(пассивная гибкость)
Тест № 71
Подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой, принято называть…… (общая гибкость)
Тест № 72
Значительная, или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности, принято называть……..(специальная гибкость)
Классификация занятий урочного типа.

Тест № 73
Урок, который служит целям создания фундамента физического развития, образование воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни, является уроком……(общефизической подготовки)
Тест № 74
Уроки спортивной тренировки, прикладной физической подготовки, занятия урочного типа с лечебной направленностью, относятся к урокам……(специализированного физического воспитания)
Тест № 75
Уроки, характеризующиеся однородностью учебного материала (уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, игр) можно характеризовать как …….(узко предметные, видовые) уроки.
Тест № 76
Уроки, отличающиеся разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового, принято называть……(комплексные) уроки.
Тест № 77
Уроки, основным содержанием которых является формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению в изменяющихся условиях, принято относить к урокам…….(образовательной) направленностью.
Тест № 78
Уроки, которые служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей, принято относить к урокам ……..(специальной воспитательной) направленности.
Тест № 79
Уроки, предназначенные для решения задач физического развития и укрепления здоровья, частично связанных с попутным решением некоторых воспитательных образовательных задач, принято относить к урокам……..(с гигиенической) направленностью.
Тест № 80
Уроки, содержания которых направленно на решение задач двух или более перечисленных сторон физического воспитания, принято классифицировать как…… (комбинированные) уроки.
Тест № 81
Что не относится к урокам имеющим образовательную направленность:
а) вводные;
б) уроки изучения нового материала;
в) смешанные уроки;
г) контрольные уроки;
д) уроки прикладной физической подготовки;*
е) комплексные уроки;*
Тест № 82
Упорядоченность всех сторон компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условия работы, принято считать……(структура) урока.
Тест № 83
Задачами вводной (подготовительной) части урока не являются:
а) организация занимающихся;
б) активизация внимания учащихся;
в) обучение двигательным действиям;*
г) формирование знаний в области двигательной деятельности;
д) ознакомление с намеченным содержание урока.
Тест № 84
Задачами основной части урока не являются:
а) организация занимающихся;*
б) подведение итогов учебной деятельности;*
в) обучение двигательным действиям и навыкам;

г) формирование знаний в области двигательной деятельности;
д) развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата.
Тест № 85
Задачами заключительной части урока не являются:
а) приведение организма учащихся в оптимальное состояние;
б) сообщение задания на дом;
в) обучение двигательным действиям;*
г) формирование знаний в области двигательной деятельности;*
д) подведение итогов учебной деятельности.
Тест № 86
Неурочные формы организации занятий, это:
а) утренняя гимнастика;*
б) урок физической культуры;
в) занятия в спортивных секциях;
г) вводная гимнастика;*
Тест № 87
Периодический (по этапный) педагогический контроль и учет предназначен для:
а) определения состояния занимающихся;
б) определение условий предстоящего учебно-воспитательного процесса;
Тест № 88
Периодический (по этапный) педагогический контроль и учет осуществляется в:
а) начале учебного года;
б) в конце определенного этапа или периода работы;
в) в рамках одного занятия;
г) в течение нескольких месяцев или недель;
д) в течение микроцикла или мезоцикла.
Тест № 89
Текущий контроль и учет предназначен для:
а) оценки качества учебно-воспитательного процесса;*
в) выявления повседневных изменений в состоянии занимающихся;*
г) в конце определенного этапа или периода работы;
д) в рамках одного занятия.
Тест № 90
Текущий контроль и учет осуществляется в:
а) начале учебного года;
б) в конце определенного этапа или периода работы;
в) в рамках одного занятия;
г) в течение нескольких месяцев или недель;*
д) в течение микроцикла или мезоцикла.*
Тест № 91
Оперативный контроль и учет осуществляется в:
а) начале учебного года;
б) в конце определенного этапа или периода работы;
в) в рамках одного занятия;*
г) в течение нескольких месяцев или недель;
д) в течение микроцикла или мезоцикла.
Тест № 92
Оперативный контроль и учет предназначен для:
а) оценки качества учебно-воспитательного процесса;
в) выявления повседневных изменений в состоянии занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений;*
г) в конце определенного этапа или периода работы;
д) в рамках одного занятия.
Тест № 93

В содержание предварительного контроля и учета входит получение информации, такой как:
а) количество учащихся;*
б) физическое развитие;*
в) посещаемость занятий;
г) пройденный учебный материал;
д) показатели практических достижений.

Тест № 94

В содержание периодического поэтапного контроля и учета входит получение информации, такой как:
а) количество учащихся;
б) физическое развитие;
в) посещаемость занятий;
г) пройденный учебный материал;
д) показатели практических достижений

Тест № 95

В содержание текущего контроля и учета входит получение информации, такой как:
а) количество учащихся;
б) физическое развитие;
в) посещаемость занятий;*
г) изучение материально-технических условий;
д) показатели практических достижений*.

Тест № 96

Обобщенным показателем рационального использования времени, определяемым отношением суммы педагогических оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока, выражаемая в процентах, будет являться……(общая плотность) урока.

Тест № 97

Процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность, определяемый отношением времени израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени отведенному на занятии, принято называть…….(моторная плотность) урока.

Ключи к тестовым заданиям.

1. Физическая культура
2. Физическое воспитание
3. Спорт
4. Физическая рекреация
5. Двигательная реабилитация
6. Физическая подготовка.
7. Физическое развитие.
8. Физические упражнения.
9. Физическая культура личности.
10. Гигиенические факторы и естественные силы природы.
11. Срочный эффект.
12. Отставленный эффект.
13. Кумулятивный (суммарный) эффект.
14. Соревновательные упражнения.
15. Соревновательные упражнения
16. Общеподготовительные упражнения.
17. Циклические упражнения.
18. Циклические упражнения.
19. Ациклические упражнения.
20. Ациклические упражнения.
21. Смешанные упражнения.

Тематика глоссариев. Студентам предлагается примерный список базовых понятий. Необходимо самостоятельно найти формулировки данных понятий, зафиксировать их в лекционной тетради и заучить их к зачету.

Пример выполненного задания.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности и закономерностях использования физической культуры для физического совершенствования человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладение базовыми (жизненно важными) движениями. В узком смысле в теории и практике спорта. В них для различения отдельных сторон подготовки спортсмена (технической, тактической, морально-волевой) понятие «физическая подготовка трактуется только как процесс воспитания физических качеств.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ - это многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе.

СПОРТ это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ в сфере физической культуры и спорта – совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе соединения учебного процесса с научной и методической деятельностью.

МЕТОД – способ использования средств

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ - методы, представленные словесными методами и методами наглядного воздействия.

СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ - рассказ, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжение, указание, команда.

НАГЛЯДНЫЕ МЕТОДЫ – методы, направленные на создание у занимающихся полноценного представления о движении и его технике.

МЕТОД НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ НАГЛЯДНОСТИ - учитель (ученик) демонстрирует двигательное действие.

МЕТОД ОПОСРЕДОВАННОЙ НАГЛЯДНОСТИ - показ видеозаписи, кинофильма, схем, диаграмм и т.п.

МЕТОД СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ – предназначен для получения срочной информации по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции, или для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды).

МЕТОД НАПРАВЛЕННОГО ПРОЧУВСТВОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ - основан на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, т.е. на мышечном чувстве (выполнение упражнения с помощью преподавателя или товарища).

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ - включают в себя три типа: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с воспитанием физических качеств и обучением технике выполнения физических упражнений.

МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ - методы, обладающие большими педагогическими возможностями и позволяющие осуществлять двигательную деятельность по строго предписанной программе (по подбору упражнений, их очередности и т.д.), строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, избирательно воспитывать любое физическое качество, эффективно осваивать технику физических упражнений. Методы делятся на две подгруппы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ – включают три метода:

- *целостный метод* - техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре (целиком);

- *расчленено-конструктивный метод* - движение расчленяют на части и разучивают по частям, затем соединяют части в целостное движение;

- *метод сопряженного воздействия* является разновидностью «целостного», суть метода в том, что овладение и особенно совершенствование некоторых двигательных действий происходит при значительных физических усилиях.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ - совокупность методов, направленных на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы, координационных способностей.

РАВНОМЕРНЫЙ МЕТОД - характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью (человек бежит, плывет с продолжительное время с равномерной скоростью).

ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД - представляет собой непрерывную работу с изменяющейся интенсивностью (во время бега человек сделал ускорение).

ПОВТОРНЫЙ МЕТОД – характеризуется стандартной нагрузкой многократно повторяющейся через определенные промежутки отдыха.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД - представляет собой внешне сходный «повторным» способ дозирования нагрузки, но отличается главным образом нормированными (обычно жесткими) интервалами отдыха.

КРУГОВОЙ МЕТОД – основанный на повторении комплекса специально подобранных физических упражнений, направленно воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на определенные части тела.

ИГРОВОЙ МЕТОД - метод, при котором процесс двигательной деятельности построен на сюжетной основе, и содержит элементы игры.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД - используется в двух основных формах: первая форма проявляется в спорте в виде официальных соревнований (отборочные, прикидочные, Олимпийские игры и т.д.)

Вторая форма применяется на уроке (любая эстафета, броски мяча в корзину на попадание, прыжок на результат, кувырок на технику и т.д.)

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей.

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ исходят из необходимости обеспечения всестороннего и гармонического развития личности. В практическом плане, развитые в процессе физического воспитания способности и умения человека, должны применятся им в своей профессиональной деятельности не во вред, а на пользу обществу и себе.

Научно – методические основы. На основе данных наук (анатомия, физиология, биохимия, медицина, социология, психология педагогика и т.д.) разрабатываются и обосновываются наиболее общие закономерности физического воспитания.

Программно-нормативные основы. В России физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных документов – учебных программ и т.д.

Организационные основы. В России функционируют две крупные формы организации физического воспитания в общегосударственном масштабе: государственная и общественно–самодеятельная.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - обязательный общий курс физического воспитания, который должны пройти все граждане страны на определенных этапах возрастного развития (в детском саду, школе, вузе, армии и т.д.).

ОБЩЕСТВЕННО – САМОДЕЯТЕЛЬНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - занятия физической культурой на полностью добровольной основе и охватывает, прежде всего, добровольные спортивные общества (ДСО) типа «Динамо», «Спартак» и т.д.

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья занимающихся;
- всестороннее и гармоническое воспитание физических качеств;
- совершенствование телосложения.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- формирование основ техники жизненно важных двигательных действий (умений и навыков) ходьба, прыжки, метание, плавание, ходьба на лыжах и т. д.
- овладение специальными физкультурными знаниями о строении и функциях организма, средствах, методах и принципах физического воспитания, о технике физических упражнений и их влиянии на организм;
- формирование интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

в процессе воспитания необходимо воспитывать нравственные и эстетические качества, умственные способности, чтобы они возвышали человека, делали его социально зрелой личностью.

ПРИНЦИПЫ - это наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Если следовать этим требованиям (соблюдать принципы), то положительный эффект физического воспитания достигается быстрее.

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПРИНЦИП СОДЕЙСТВИЯ ВСЕСТОРОННЕМУ И ГАРМОНИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ - процесс физического воспитания надо строить таким образом, что бы он не ограничивался совершенствованием только двигательной сферы, а широко распространялся на духовную сущность человека, т.е. в меру возможности развивал его личностные качества и способности.

ПРИНЦИП СВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРАКТИКОЙ ЖИЗНИ - готовить человека к плодотворной физической жизнедеятельности, прежде всего к трудовой, а также военной.

ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ - обязательное достижение эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - средства, под которыми понимают некоторую реальную силу, необходимую для достижения поставленной цели. Средства физического воспитания должны быть - безопасны, эстетической направленности и должны способствовать всестороннему как физическому, так и духовному развитию личности, приоритет должны получить традиционные популярные среди населения средства.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - физический труд; оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения. Все средства взаимосвязаны.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - основное средство физического воспитания. Физическим упражнением является любое двигательное действие, которое выполняется человеком по закономерностям физического воспитания с целью воздействия на собственную психобиологическую среду.

Физические упражнения можно разделить на четыре группы: гимнастика, игра, спорт, туризм.

ГИМНАСТИКА – дает возможность избирательно развивать любое физическое качество, точно дозировать нагрузку, развивает как двигательную, так и умственные способности.

ИГРА - двигательная активность с сюжетом. Ценность игры в том, что она в большей степени, чем другие средства одновременно совершенствует как психофизические, так и духовные качества.

СПОРТ - соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней с целью достижения высоких результатов. Спорт единственное средство физического воспитания, основное назначение которого рассчитано на максимально возможное развитие психофизических способностей человека.

ТУРИЗМ - специально организованные передвижения в форме пеших и водных походов, горных восхождений и т. д. Большинство двигательных действий выполняемых в процессе передвижений имеют непосредственно прикладное значение.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ представляет собой совокупность процессов и элементов, образующих конкретное упражнение. Различают внутреннее и внешнее содержание.

Внутреннее содержание - совокупность физиологических, психологических, биомеханических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (одни физические упражнения требуют проявления преимущественно силовых способностей, другие скоростных и т. д.).

Внешнее содержание - совокупность элементов составляющих физическое упражнение (прыжки в длину: состоит из разбега, толчка, полета, приземления).

ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ (или техника) - определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ - распределение в зависимости от классификационного признака на отдельные группы. В практике существуют классификации:

- *по анатомическому признаку* (упражнения для рук, ног, пресса, спины и т.д.);
- *по признаку воспитания физических качеств*:
- скоростно-силовые виды упражнений (спринт, метание, прыжки, штанга и т. д.);
- упражнения циклического характера на выносливость (бег на средние, и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. д.);
- упражнения, требующие высокой координации (гимнастика, акробатика, фигурное катание);
- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков (спортивные игры, борьба, бокс).

1. *По признаку биомеханической структуры движения выделяют*:
   - циклические упражнения,
   - ациклические упражнения;
   - комбинированные упражнения.
2. *По признаку физиологических зон мощности* различают упражнения:
   - максимальной мощности;
   - субмаксимальной мощности;
   - большой мощности;
   - умеренной мощности.
3. *По признаку спортивной специализации* – все упражнения полезно объединить в три группы: соревновательные (целевые), специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения.

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - основная форма организации занятий по физическому воспитанию в школе.

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА – документ, содержащий конкретные задачи урока (образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие); содержание частей урока, включающий дозировку нагрузки по каждому упражнению, обозначающий методы обучения, определяющий методику организации занимающихся, приемы страховки и помощи при выполнении сложных движений.

СТРУКТУРА УРОКА – состоит из вводно – подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых решает свои задачи.

ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА - отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока. Педагогическими оправданными затратами времени являются: построение, установка снарядов, сообщение задач, показ и объяснение упражнения, выполнение упражнений, необходимый отдых и т. д.

МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА - отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений к общей продолжительности урока (с помощью хронометрирования).

15/45 х 100 = 33% - моторная плотность урок

НАГРУЗКА – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

«ВНЕШНЯЯ» НАГРУЗКА – это количественная мера воздействия физических упражнений на организм человека (продолжительность физической работы, преодоленное расстояние и др.).

«ВНУТРЕННЯЯ» НАГРУЗКА – это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений (максимальное потребление кислорода, чистота сердечных сокращений).

ОБЪЕМ НАГРУЗКИ - это суммарное количество выполненной работы за определенный промежуток времени (за 1 занятие, неделю, год, и т. д.). Количественным показателем объема может быть общий километраж, общий вес отягощений, количество схваток и т.д.

ИНТЕНСИВНОСТЬ - представляет собой напряженность физической нагрузки во времени. Мерой интенсивности будет уже не общий километраж, а средняя скорость пройденных дистанций, средняя величина отягощения.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ учащихся определяется:

- нормативами или тестовыми заданиями, предусмотренными программными требованиями;
- качеством выполнения программных двигательных действий;
- степенью усвоения соответствующих знаний и умений.

Методы организации занимающихся на уроке:

ФРОНТАЛЬНЫЙ МЕТОД – метод, при использовании которого все занимающиеся выполняют упражнения одновременно под руководством преподавателя.

ГРУППОВОЙ МЕТОД - учащиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МЕТОД - учащийся получает индивидуальное задание.

КРУГОВОЙ МЕТОД - повторение упражнений на «станциях», которые располагаются по кругу.

ПОТОЧНЫЙ МЕТОД - учащиеся выполняют упражнения поочередно.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ – это комплексы из 7-9 физических упражнений, выполняемые в течении 6-7 минут (в младших классах не более 5-6 минут). Комплексы упражнений обновляются через 2-3 недели, т. е. 2-3 раза в четверти.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ - это комплексы из 3-5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяются упражнения по 4-6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1-2 минуты. В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ состоит из трех этапов**:**

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ - формирует у ученика основы техники изучаемого движения, упражнение выполняется в общих чертах.

2. ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ – формирует полноценное двигательное умение на вполне осознаваемой и контролируемой ориентировочной основе действия.

3. ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ - двигательное умение переходит в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА - группа, в которую включаются учащиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются

противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение в эту группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от заболевания)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Слово **физическое** отражает характер совершаемой работы, внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово **упражнение** обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНИКА физических упражнений между собой тесно взаимосвязаны. Содержание представляет собой совокупность процессов и элементов, образующих конкретное упражнение. Различают внутреннее и внешнее содержание.

ВНУТРЕННЕЕ СОДЕРЖАНИЕ это совокупность физиологических, психологических, биохимических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (одни физические упражнения требуют проявление преимущественно силовых способностей, другие скоростных, и т. д.).

ВНЕШНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ это совокупность элементов составляющих физическое упражнение (например: прыжок в длину с разбега состоит из бега, толчка, полета, приземления)

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

В ФИЗИЧЕСКОМ УПРАЖНЕНИИ ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ФАЗЫ: подготовительную, основную, заключительную.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, замах при метании диска).

ОСНОВНАЯ ФАЗА состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, выполнение поворота и финального усилия в метании диска).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ФАЗА завершает действия (например, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метании).

ПРОСТРАННСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ это положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.

ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ это длительность движений и темп. Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т. п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия. Темп движения определяется количеством движений в единицу времени.

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ - это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят их частота, величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д.).

ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ - отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения - тяги мышц, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.).

РИТМ как комплексная характеристика техники физических упражнений закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

ДОЗА НАГРУЗКИ - это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

СИЛА - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Существует **три вида силовых способностей**:

1. Собственно- силовые способности, проявляемые в статическом режиме и медленных движениях.
2. Скоростно-силовые способности, сочетание скорости и силы «взрывная сила» - это способность проявлять большую силу в минимальное время (в прыжках, метаниях, боксе, борьбе)
3. Силовая выносливость, способность противостоять утомлению при продолжительных силовых нагрузках.

АБСОЛЮТНАЯ СИЛА - максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-нибудь движении, например сила рук, ног, спины.

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА - отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека. Определяется делением абсолютной силы на собственный вес.

МЕТОД НЕПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ - непредельный вес человек поднимает максимально возможное число раз (до отказа). Отягощения нормируют в пределах от 50% до 80% от индивидуального максимума.

МЕТОД ПРЕДЕЛЬНОГО И ОКОЛОПРЕДЕЛЬНОГО ОТЯГОЩЕНИЯ - основной метод для развития максимальной силы. Предельным отягощением считается такое, которое человек может выполнить без эмоционального напряжения всего один раз, околопредельный 2-3 раза.

МЕТОД СТАТИЧЕСКИХ УСИЛИЙ - выполняется повторно ряд максимально возможных напряжений, каждое продолжительностью 5-6 сек. Обычно это выполнение различных упоров под разными углами или удержание каких-то тяжестей в определенных положениях.

МЕТОД ДИНАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ – непредельные отягощения повторяются с максимально возможной скоростью или темпом. Число повторений обычно ограничивается началом снижения скорости движения. Интервалы отдыха должны давать возможность полного восстановления.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а так же умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ – форма педагогического контроля предварительный, текущий, итоговый.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ УЧЕТ выявляет готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы, фиксирует степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для освоения учебного материала предстоящей четверти.

ТЕКУЩИЙ УЧЕТ является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

ИТОГОВЫЙ УЧЕТ выставление оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости, как за технику владения двигательными действиями, так и за результаты физической подготовленности, что является решающим фактором в выделении оценки за четверть и особенно за год.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность к продолжительному выполнению работы без снижения ее эффективности, а так же способность восстанавливаться во время выполнения работы. Выносливость считается одним из важных физических качеств человека, определяющих здоровье человека и являющаяся базой для эффективного воспитания всех физических качеств.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (ходьба на лыжах, плавание, гребля).

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - это способность человека выполнять отдельные виды заданной работы вопреки нарастающему утомлению (силовая выносливость, скоростная, игровая, координационная и т. д.).

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ - комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения действий. Скоростные способности являются комплексным физическим качеством. Существуют три формы их проявления: скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп).

ПРОСТАЯ РЕАКЦИЯ - латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду).

СЛОЖНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ делится на два вида: реакция на движущий объект (на полет мяча); реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких вариантов одного наиболее подходящего действия.

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ студентов является формирование физической культуры личности.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ - формирует у учащихся глубокое осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно – спортивной деятельности

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ - создание зрительного и двигательного представления изучаемых двигательных действий; содействие разностороннему глубокому пониманию сущности физкультурно – спортивной деятельности.

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ - обеспечивает для каждого наиболее оптимальные условия для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ – двигательную деятельность осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании нагрузок с необходимым отдыхом.

ПРИНЦИП ПРОГРЕССИРОВАНИЯ – обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а так же адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств и повышением физической работоспособности.

ИЗБРАННЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовленных упражнений бегуна относительно бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у игровиков – игровых действий и комбинаций.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ являются преимущественно средствами общей подготовленности спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разностороннем физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, выносливостью к длительной работе; в других – скоростно-силовыми и координационными способностями; в третьих – равномерным развитием различных физических качеств.

Примерный перечень вопросов к экзамену в 6 семестре

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. Общекультурные функции физической культуры.
18. Специфические функции физической культуры.
19. Исходные основы системы физической культуры и их характеристика.
20. Цель и задачи системы физической культуры
21. Понятие о принципах и их значение в сфере физической культуры.
22. Характеристика принципов: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
23. Характеристика основных понятий «физическое упражнение», «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».
24. Состав средств физической культуры и их характеристика.
25. Характерные признаки физического упражнения и обоснование физического упражнения как основного средства физической культуры.
26. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
27. Содержание и форма физических упражнений.
28. Понятие о технике физического упражнения, характеристика персональной и типовой индивидуализации техники, части техники и фазы физического упражнения.
29. Пространственные характеристики техники движения.
30. Пространственно-временные характеристики техники движения.
31. Временные характеристики техники движения.
32. Динамические и ритмические характеристики техники движения.
33. Педагогические критерии эффективности техники.
34. Качественные характеристики двигательных действий.
35. Эффекты упражнения и их характеристика.
36. Понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, компоненты.
37. Закономерности реакции организма на физические нагрузки.
38. Виды нагрузки и их характеристика.
39. Классификация нагрузок в зависимости от педагогических задач.
40. Параметры объема и интенсивности в отдельном упражнении.

41. Понятие о зонах мощности, соотношение объема и интенсивности нагрузки, разновидности и интервалы отдыха.

42. Приемы изменения нагрузки.

43. Классификации физических упражнений.

44. Реализация принципа сознательности и активности в физическом воспитании.

45. Реализация принципа наглядности на занятиях физическими упражнениями.

46. Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях физическими упражнениями.

47. Реализация принципа систематичности на занятиях физическими упражнениями.

48. Реализация принципа прочности и прогрессирования на занятиях физическими упражнениями.

49. Общая характеристика принципа непрерывности.

50. Общая характеристика принципа прогрессирования воздействий.

51. Общая характеристика принципа цикличности.

52. Общая характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия.

53. Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».

54. Общая характеристика методов, применяемых в физической культуре (классификация, требования к выбору применения).

55. Характеристика соревновательного метода.

56. Характеристика игрового метода.

57. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).

58. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.

59. Характеристика метода равномерного упражнения.

60. Характеристика метода переменного упражнения.

61. Характеристика метода повторного упражнения.

62. Характеристика метода интервального упражнения.

63. Характеристика методов наглядного воздействия.

64. Характеристика методов словесного воздействия.

65. Круговая тренировка, ее характеристика.

66. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

67. Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения».

68. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности).

69. Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка, значение и классификация двигательных навыков).

70. Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос).

71. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика этапов обучения.

Вопросы к зачету в 7 семестре

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
2. Физическое воспитание как система, ее структура.
3. Цель, задачи, основные принципы системы физического воспитания.
4. Двигательное умение, двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
5. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
6. Особенности реализации дидактических принципов в физическом воспитании.
7. Характеристика методов обучения в физическом воспитании,
8. Структура обучения двигательному действию.
9. Характеристика средств физического воспитания.
10. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).
11. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).

12. Характеристика форм физического воспитания.
13. Функции современного спорта.
14. Спортивная форма, ее критерии и закономерности развития.
15. Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы и периоды).
16. Система подготовки спортсменов в многолетнем плане.
17. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).
18. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
19. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
20. Комплексный контроль в процессе тренировки.
21. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
22. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
23. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
24. Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
25. Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
26. Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).

Примерный перечень вопросов к экзамену в 8 семестре

1. Способы предупреждения и исправления ошибок.
2. Характеристика понятий «двигательные», «физические», «спортивные» способности и «двигательные» качества. Закономерности развития физических способностей.
3. 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).
4. Задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика. Тестирование силовых способностей.
5. 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.
6. 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).
7. Методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления. Тестирование скоростных способностей.
8. Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития).
9. Задачи, средства, методы развития выносливости. Тестирование выносливости.
10. Развитие координационных способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, задачи и средства).
11. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей, методика развития ловкости, возрастная динамика развития. Тестирование ловкости.
12. Способность поддерживать равновесие (виды, методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование способности поддерживать равновесие.
13. 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.
14. Развитие гибкости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления, виды, возрастная динамика развития. Тестирование гибкости.
15. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания.
16. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы).

17. Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы).
18. Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, методы, средства).
19. Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).
20. Планирование учебной работы по предмету «физическая культура» в школе. Характеристика годового и четвертного планов учебной работы по физической культуре в школе.
21. Конспект урока (значение, разработка содержания, оформление).
22. Формы организации занятий по физической культуре детей школьного возраста.
23. Урок как основная форма организации учебной работы по физической культуре в школе.
24. Характеристика урочных форм занятий по физической культуре в школе.
25. Классификация уроков физической культуры.
26. Особенности физического воспитания учащихся специальной медицинской группы.
27. Оценка состояния здоровья школьников и контроль за его динамикой учителем.
28. Контроль за результатами учебно-познавательной деятельности школьников.
29. Педагогические требования к контролю и оценке успеваемости. Виды и приемы оценки образовательной деятельности.
30. Тестирование как метод исследования в физической культуре.
31. Физическое воспитание учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.
32. Личностные, предметные и метапредметные связи при планирование содержания уроков по физической культуры.
33. Организация образовательного процесса по физической культуре, определяемая ФГОС общего образования.
34. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием дистанционных технологий.

Вопросы к экзаменув 9 семестре

1. 1.Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
2. Классификация уроков физической культуры.
3. Урок физической культуры — основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
4. Способы регулирования нагрузки на уроках физической культуры.
5. Формы организации физического воспитания в школе.
6. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
7. Формы физического воспитания в семье.
8. Характеристика программ физического воспитания учащихся 1 —11 классов общеобразовательной школы.
9. Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.
10. Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).
11. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
12. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
13. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
14. Методика уроков физической культуры в I—IV классах.
15. Методика уроков физической культуры в V—VIII классах.
16. Методика уроков физической культуры в IX—XI классах.
17. Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).
18. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, сродства, методы, формы).

19. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
20. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
21. Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).
22. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
23. Представить пример пульсометрии урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
24. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
25. Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.
26. Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
27. Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).
28. Особенности реализации принципов спортивной тренировки и условиях общеобразовательной школы.
29. Цель, субъект, объект управления физической культурой и спортом (в РФ).
30. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
31. Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (упражнения по выбору).
32. Использование физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств школьников.
33. Представить схему научного исследования.
34. Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (по выбору студента).
35. Тесты для определения уровня физической подготовленности школьников, методика их применения.
36. Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательному действию.
37. Реализация принципов физического воспитания на уроках физической культуры.
38. Реализация задач физического воспитания на уроках физической культуры.
39. Составить комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста.
40. Характеристика нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп населения.

Условия выставления зачета.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, перечисленные ниже, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания и ответивший на вопросы преподавателя, предусмотренные для зачета.

Зачет заслуживает студент, владеющий специальными терминами и понятиями дисциплины, оперирующий ими, выполнивший на творческом уровне все требования программы, перечисленные ниже, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, демонстрирующий знание теории и методики моделирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях, усвоивший содержание основной литературы и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

Условия выставления оценок

Оценка «отлично»: обучающийся свободно владеет теоретическими понятиями дисциплины; проявляет системность знаний учебного материала и способность устанавливать

связи между теоретическими понятиями; умеет делать перенос теоретических знаний в практическую область применения; способен интегрировать знания в области смежных проблем психолого-педагогической науки и на этой основе находить решение нестандартным педагогическим ситуациям; умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; понимает значение приобретенных знаний для будущей профессии, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо»: обучающийся владеет теоретическими знаниями, достаточно свободно оперирует ими; успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; показывает систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности; осуществляет частичный перенос теоретических знаний в прикладную область; проявляет незначительные нарушения в установлении взаимосвязи между теоретическими понятиями; решение нестандартных педагогических ситуаций осуществляется не всегда с помощью интеграции знаний.

Оценка «удовлетворительно»: обучающийся обнаруживает знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; знаком с основной литературой, рекомендованной программой; допускает погрешности в ответе в ходе итоговой аттестации, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно»: обучающийся проявляет отрывочные знания, не осуществляет перенос теоретических знаний в практику; отсутствует интеграция знаний.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:
44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50362).

Автор программы доцент Пружинина М.В.

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.