

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры

Кафедра **спортивных дисциплин**

Образовательная программа

49.03.01 физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования

бакалавриат

Форма обучения

очная


Статус дисциплины: базовая

Махачкала, 2018

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) от «07» 08. 2014г. № 935.

Разработчик(и): кафедра Спортивных дисциплин, доцент Новикова Н.Б.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры Спортивных дисциплин от «5» 06.2018г., протокол № 11

Зав. кафедрой  Рустамов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методической комиссии отделения Физической культуры и спорта от «13» 06. 2018г., протокол №6

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением « 28 »  2018г. 

(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Теория физической культуры» входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете Физической культуры и спорта кафедрой Спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с сущностью и причинами возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально педагогические принципы системы физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных- ОК-8, общепрофессиональных - ОПК-3,8, профессиональных - 1,2,8,9,10,11,13.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольной работы и промежуточный контроль в форме экзамена.

Объем дисциплины 8 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР			консультации
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР				
5	144		36		36			72		
6	144		32		30			46	экзамен	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Теория и методика Физической культуры являются изучение сущности теории и методики физического воспитания, основные термины и понятия, которыми должен овладеть профессионально грамотный специалист, излагаются принципы, средства, методы физического воспитания, основы теории и методики получения двигательным действиям, развития физических качеств;

- изучение особенностей физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, студенческой молодежи, взрослого контингента населения;

- изучение общей характеристики спорта и спортивной подготовки, построения процесса спортивной тренировки, технология построения в спорте;

- изучение методики оздоровительной физической культуры в аспекте использования её разнообразных форм, средств и методов применительно к различным контингентам населения. сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

2.Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина теория и методика физической культуры входит в базовую, часть образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 физическая культура

Содержание учебной дисциплины является теоретической основой освоения профессиональных компетенций модулей. В процессе изучения дисциплины происходит развитие общих компетенций.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента последующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, физиология человека, теория и методика обучения базовым и видам спорта, история физической культуры.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни. Владеет: Средствами и методами укрепления личного здоровья , физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
ОПК-3	Способностью осуществлять спортивную подготовку в	Знает: Истоки и эволюцию формирования теории спортивной

	избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта. Умеет: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки. Владеет: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.
ОПК-8	Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	Знает: правила соревнования, теорию, методику и практику по базовым видам спорта, знать психологию спортсменов. Умеет: проводить соревнования. Владеет: навыками организатора, судьи.
ПК-1	Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	Знает: -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; Умеет: -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; - использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества

		<p>обучения, актуальные дидактические технологии</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта; - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.
ПК-2	Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.	<p>Знает: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Умеет: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p>Владеет: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники</p>
ПК-8	Способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.	<p>Знает: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта.</p> <p>Владеет: методикой спортивной тренировки.</p>
ПК-9	Способностью формировать	Знает: моральные принципы честной

	<p>мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</p>	<p>спортивной конкуренции. Умеет: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. Владеет: приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>
ПК-10	<p>Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	<p>Знает: организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта. Умеет: реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. Владеет: методикой отбора и избранном виде спорта.</p>
ПК-11	<p>Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско - юношеского и массового спорта.</p>	<p>Знает: как составлять планы и программы конкретных занятий. Умеет: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеет: методикой разработки планов и программ.</p>
ПК-13	<p>Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>	<p>Знает: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека. Умеет: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. Владеет: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.</p>
ПК-31	<p>Способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии,</p>	<p>Знает: методы и средства сбора, обобщения и использования информации. Умеет: аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать</p>

	приемы агитационно - пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно - спортивной деятельностью.	условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта. Владеет: методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
--	---	---

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
Модуль 1. Общие основы теории и методики физической культуры и спорта.									
1	Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятий.	5	1	4	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и её компоненты (виды, разновидности) в обществе.		2-3	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Система физической культуры в обществе.		4-5	4	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос Тестовые задания

4	Общие специфические функции физической культуры.		6	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
Итого за модуль				12	8			16	
<i>Модуль 2. Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе.</i>									
5	Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе.	5	7	2	4			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
6	Общая характеристика физического воспитания: направленность средства, методы, принципы.		8	2	4			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
7	Средства и методы в физическом воспитании .		9	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос Тестовые задания
8	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.		7	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
Итого за модуль				8	12			16	
<i>Модуль 3. Структура урока физической культуры</i>									
9	Основы обучения двигательным действиям.	5	8	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
10	Структура урока физической культуры		12	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
11	Подготовка Физического воспитания как многолетний процесс (основные стадии и этапы).		13	2	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
12	Стадия индивидуально максимальной реализации процесса физического воспитания.		14	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос

	Итого за модуль			8	10			18	
	<i>Модуль 4 Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения</i>								
13	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	5		2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
14	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания		13	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
15	Формы построения занятий в физическом воспитании.		14-15	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
16	Планирование и контроль в физическом воспитании.			2	2			6	Модульная контрольная
	Итого за модуль			8	6			22	
	<i>Модуль 5 Введение в теорию спорта.</i>								
17	Введение в теорию спорта.	6	1	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
18	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития.		2-3	4	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
19	Соревнование как основа специфики спорта.		4-5	4	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
20	Основы системы спортивных соревнований.		6	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос

	Итого за модуль			12	8			16	
Модуль 6 Общая характеристика системы подготовки спортсмена.									
21	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	6	7-8	4	4			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
22	Общепедагогические и другие средства и методы подготовки, спортсмена.		9	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
23	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики).		10	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
24	Техническая и тактическая подготовка спортсмена.		11	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. письменный опрос Тестовые задания
25	Физическая подготовка спортсмена.		12	2	2			2	Модульная контрольная
	Итого за модуль			12	12			12	
Модуль 7 Подготовка спортсмена как многолетний процесс									
26	Структура спортивной тренировки.	6	13-14	2	4			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
27	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы).		15	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
28	Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей.		16	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
29	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена		17	2	4			4	Модульная контрольная
	Итого за модуль			8	12			16	
	контроль					36			Экзамен
	ИТОГО:			68	68	36		11 6	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Тема 1 Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятий

Содержание темы

Вводное представление о предмете теория физической культуры и спорта, его значение в профессиональном образовании и деятельности.

Основное содержание. Определение понятия «физическая культура» Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру.

Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).

Тема 2 Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и её компоненты (виды, разновидности) в обществе.

Содержание темы

Основное содержание. Обусловленность целей и задач реализуемых в сфере физической культуры. Общая характеристика типичных задач преследуемых различных разделов и направлениях физкультурной практики (физкультурно-образовательных задач, задач по воспитанию физических способностей, задач по приобретению прикладной физической подготовленности, по оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплению, сохранении и восстановлению здоровья, спортивно - достиженческие задачи).

Разделы (виды и разновидности) физической культуры.

Основное содержание. Общие представления о дифференцированном формировании физической культуры, вводные представления об отличительных особенностях базовой, профессионально прикладной, оздоровительно -рекреативной физической культуры и спорта. Физические упражнения и другие факторы физической культуры.

Тема 3 Система физической культуры в обществе

Содержание темы

Основное содержание. Понятия о системе физической культуры как социальной конструкции. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и её значения в рационализации физкультурного движения. Общее представление о научно-прикладных, программно- нормативных и методических основах государственных и общественных формах организации отечественной системы физической культуры.

Тема 4.Общие специфические функции физической культуры.

Содержание темы

Функции физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры- функции источник физического (физкультурного)образования, оптимизация физического состояния и развития индивида , благотворного воздействия на его здоровье, обеспечение общей и прикладной физической подготовленности спортивно достиженческие функции.

Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Функциональные связи физической культуры с системой охраны здоровья, познавательной деятельностью, воспроизводством трудовых ресурсов общества и с др. сторонами реальности.

Тема 5 Виды и разновидности и структура физической культуры в обществе.

Содержание темы

Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Определяющие черты физической культуры в системах образования - воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры на современном этапе развития российского общества.

Тема 6 Общая характеристика физического воспитания: направленность средства, методы, принципы.

Содержание темы

Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функционирования физической культуры. Обучение двигательным действиям и воспитание физических способностей. Структура процесса физического воспитания. Сущность цели и основных задач реализуемых в физическом воспитании, (специфические задачи по развитию физических качеств, образовательные задачи, и обще педагогические задачи.) Основные аспекты конкретизации задач и их нормативное выражение в физическом воспитании.

Тема 7 Средства и методы в физическом воспитании .

Содержание темы.

Содержания и формы физического упражнения, как способ его выполнения характеризующийся пространственной, временной и динамической характеристикой параметров. Соотношение содержания и формы физического упражнения.

Техника физического упражнения.

Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения и техника физического упражнения». Отдельные и комплексные характеристики техники физических упражнений; общие правила технического выполнения их. Ближайший , следовой, кумулятивный эффекты упражнения.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса воспроизведения упражнения.

Понятия о «нагрузке» как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на занимающихся. Объём и интенсивность нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений .

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Метод речевого воздействия. Средства и методы обеспечения наглядности.

Специальные «идеомоторные», «психорегулирующие» методы. Аппаратурные средства и методы экстренного управления построением движений. Роль естественно средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Тема 8 Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Содержание темы

Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию. Принципы всемирного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, неразрывность связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности . Общепедагогические (общедидактические принципы). Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности. Специальные принципы построения физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования нагрузок с отдыхом; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип цикличности и возрастной адекватности.

Тема 9 Основы обучения двигательным действиям

Содержание темы

Двигательные действия как предмет обучения. Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий

Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям.

Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально –прикладной физической подготовки, спортивной тренировки. Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка.

. Особенности этапов обучения.

Основное содержание. Этап начального разучивания. Задачи, решаемые на этапе начального разучивания двигательного действия. Особенности средств и методов его начального разучивания.

Контроль и самоконтроль на этапе начального разучивания.

Правила устранения ошибок.

Оптимальная частота упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха в условиях начального становления двигательного умения и перестройки сформированного ранее неадекватного навыка. Условия использования режимов "концентрированного" и "распределенного" разучивания.

Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом).

Пути совершенствования ориентировочной основы действия. Усвоение ритма целостного двигательного действия как центральная проблема его углубленного разучивания. Соотношение на этом этапе методов, способствующих стабилизации и динамичности двигательных умений.

Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути и условия, позволяющие исключить автоматизацию двигательных ошибок на этом этапе.

Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

Этап результирующей отработки действия.

Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых здесь средств и методов совершенствования действия.

Завершающая отработка ориентировочной основы действия и выработка установок, адекватных конечной цели обучения действию.

Соотношение методов стандартно-повторного и вариативного упражнения на этом этапе. Методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка.

Целесообразные частота упражнений, величины интервалов отдыха и общий режим занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование сформированного двигательного навыка или сохранить его на достигнутом уровне. Правила нормирования этих параметров в различных ситуациях, типичных для завершающего этапа обучения.

Проблема перестройки прочно сформированного двигательного навыка и пути ее решения.

Контроль и самоконтроль на этапе результирующей отработки действия.

Тема 10 Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.

Содержание темы

Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности; задачи по их воспитанию. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Двигательно-координационные способности как основа ловкости способности координировать движения при построении двигательных действий

и способности перестраивать их в соответствии с требованиями меняющихся условий). Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений как слагаемые двигательно-координационных способностей. Непосредственная связь с ними способности исключать излишнюю мышечную напряженность (рационально расслаблять мышцы) и способности обеспечивать устойчивость поз (сохранять равновесие тела). Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей. Частные задачи по совершенствованию "чувства пространства и пространственной точности движений; адекватные средства решения этих задач. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.

Тема 11 Воспитание силовых и скоростных способностей

Содержание темы

Собственно силовые способности, задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания.

Общие задачи по воспитанию собственно силовых способностей; конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания и другим условиям их реализации. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.

Средства и основные черты методики. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей. Дополнительные средства воздействия на развитие силовых способностей (внешние отягощения различного рода, тренажерные устройства и т.д.).

Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы «экстенсивного воздействия» (использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия» (использование динамических, изометрических, комбинированных режимов, мышечных напряжений, связанных с максимальной мобилизацией собственно силовых возможностей); условия, определяющие их выбор и применение.

Воспитание скоростных способностей.

Скоростные способности: задачи по их воспитанию. Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений.

Современные представления о факторах, лежащих в основе способности к экстренным двигательным реакциям и "двигательной быстроты" как способности, которая в единстве с другими двигательными способностями в решающей мере лимитирует скоростные характеристики движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростных способностей в зависимости от профилирующих направлений физического воспитания в типичных ситуациях. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей.

Особенности средств и методики воспитания способности к экстренным двигательным реакциям. Особенности упражнений, способствующих сокращению времени простых и сложных двигательных реакций. Основные методы и методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям (в частности, реакциям на движущийся объект и реакциям с выбором).

Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты (как способности, лимитирующей скоростные характеристики движений). Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Основные методы, методические подходы, приемы и технические средства, используемые в процессе воспитания быстроты для превышения привычной скорости движений, предупреждения и преодоления "скоростного барьера". Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Правила сочетания собственно скоростных упражнений с упражнениями иного характера.

Тема 12 Воспитание выносливости

Содержание темы

Выносливость как физическое качество: задачи по воспитанию выносливости в процессе физического воспитания. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая "общая" и "специальная" выносливость. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.

Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горно-гипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Основы методики воспитания выносливости. Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления выносливости в избранном виде деятельности (методы "круговой тренировки", интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т.д.).

Тема 13 Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения

Содержание темы

Значение нормальной осанки: задачи по обеспечению ее формирования и оптимизации в физическом воспитании. Внешние признаки и критерии нормальной осанки; факторы, определяющие ее. Причины ее нарушений, поддающихся исправлению средствами физического воспитания. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания по обеспечению формирования, предупреждению и исправлению нарушений осанки. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Элементарные, основные и специально-корректирующие формы упражнений "на осанку". Методические особенности использования их на начальных и последующих этапах многолетнего процесса физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях "на осанку" в период ее становления, сочетания их с упражнениями направленными на всестороннее укрепление опорно-двигательного аппарата и другими упражнениями. Общие условия профилактики нарушения и оптимизации осанки в физическом воспитании.

Меры по оптимизации гибкости тела в процессе физического воспитания.

Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств: задачи по ее оптимизации в физическом воспитании. Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений "в растягивании" (упражнений "на гибкость"), их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению "растягивающего" эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости, и в упражнениях, направленных на сохранение достигнутого уровня ее развития. Правила включения их в систему занятий и комплексирования с упражнениями иного характера. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов тела.

Основное содержание. Задачи по оптимизации веса тела, соотношения парциальных компонентов его массы и объемов, решаемые в процессе физического воспитания при отклонении их от нормы. Представления о диапазоне оправданных изменений веса тела, соотношения мышечной и жировой массы и объемов телесных структур под влиянием направленных воздействий на различных этапах возрастного развития организма; критерии нормального веса и пропорциональности телесных объемов, учитываемые в физическом воспитании.

Средства и пути стимулирования роста мышечной массы и гармонизации мышечного массива. Виды упражнений, предпочтительных в качестве средств стимулирования мышечной гипертрофии (тяжелоатлетические упражнения, комплексы упражнений атлетической гимнастики и т.п.). Правила нормирования связанных с ними нагрузок, комплексирования с другими упражнениями и эффективного использования в общей системе занятий при необходимости вызвать массивированную гипертрофию мышц. Целесообразность использования специализированных пищевых рационов, способствующих мышечной гипертрофии в период массивированного применения соответственно направленных упражнений.

Отличительные черты упражнений и режимов нагрузок, особо действенных в борьбе с ожирением. Зависимость эффекта упражнений как факторов предупреждения ожирения и устранения избыточного веса тела от суммарной величины энергозатрат при выполнении упражнений; виды упражнений, связанных с особо значительными энергозатратами; режимы и ограничительные условия использования их для устранения жировых отложений. Методические особенности использования силовых и других упражнений, не вызывающих при разовом выполнении суммарно больших энергозатрат, в целях уменьшения жировой массы без ущерба для мышечной массы тела. Гигиенические и другие условия, способствующие повышению эффективности упражнений как факторов нормализации веса тела (рационализация питания, регулярное использование сауны и т.д.).

Тема 14 Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.

Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания

Содержание темы

Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Естественные закономерности взаимосвязи физического и духовного развития человека как объективная основа соединения физического, воспитания с другими сторонами (видами) воспитания. Противоречия в характере воздействия физической, в частности, спортивной практики на формирование личности. Нравственная система воспитания как определяющее начало целесообразного сочетания всех сторон воспитания в интересах формирования человека, гармонически воплощающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Многогранность воспитательных функций специалиста физического воспитания. Личностные качества и собственно воспитательные функции специалиста (педагога, преподавателя, тренера) как ведущий фактор направленного формирования личности, воспитываемого в процессе физического воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и его профессиональной подготовленности в аспекте собственно воспитательных задач.

Физкультурный коллектив как фактор воспитания. Воспитывающая роль малых групп и коллективных отношений, складывающихся в процессе физического воспитания. Основные пути и условия, используемые специалистом физического воспитания для формирования межличностных отношений, создания коллектива и мобилизации его силы в целях воспитания. Модуль 4

Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании

Тема 15 Формы построения занятий в физическом воспитании.

Содержание темы

Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса физического воспитания.

Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности физического воспитания. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология.

Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Закономерности динамики оперативной работоспособности как одна из основ структуры занятия. Физиологические и психологические аспекты динамики работоспособности, существенные для управления ею в рамках отдельного занятия как целостного звена процесса физического воспитания. Критерии и способы обобщенной оценки динамики оперативной работоспособности в рамках целостного занятия физическими упражнениями.

Педагогический аспект построения отдельного занятия в физическом воспитании. Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.

Особенности форм занятий урочного и неурочного типа

Особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогические возможности, представляемые урочными формами занятий. Типы уроков в физическом воспитании. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Простая и сложная структура урока. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся в уроке физического воспитания ("круговой" и "линейный" способ; "фронтальный"; "групповой" и "индивидуальный" способы и т.д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях. Предварительное и текущее обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока. Педагогический анализ урока.

Особенности занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.). Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.

Тема 16 Планирование и контроль в физическом воспитании

Содержание темы

Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

Планирование

Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях, как объективные основы планирования. Значение профессионального опыта и всестороннего учета реальных условий работы для полноценного планирования. Проблема оптимального планирования (прогнозирования, программирования, моделирования) физического воспитания; современные и перспективные подходы в ее решении.

Основные операции и формы планирования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Особенности форм и операций, перспективного планирования.

Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и унифицированной программы применительно к реальным условиям осуществления задач физического воспитания и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии унифицированной регламентирующей документации планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию; исходные основания и правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов (на примере отдельных видов физического воспитания).

Годовой (крупноцикловой) план как связующее звено между перспективным и этапным планированием. Целесообразная степень детализации намеченного в перспективном плане при составлении графика годового (крупноциклового) плана. Формы и способы разработки годового (крупноциклового) плана-графика.

Особенности форм и операций этапного планирования. Коррекция и детализация запланированного в годовом (крупноцикловом) плане при составлении этапного плана (на четверть, период, средний цикл или аналогичную стадию процесса физического воспитания). Основания и способы расчета параметров, намечаемых в этапном плане; правила его разработки и оформления.

Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования. Коррекция и детализация запланированного в этапном плане при составлении плана на микроцикл и конспекта занятия. Правила разработки и оформления краткосрочного плана и конспекта занятия.

Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Объекты педагогического (преподавательского, тренерского) контроля в физическом воспитании; направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания.

Проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, методов их получения и анализа, практически пригодных в реальных условиях физического

воспитания; современные подходы к решению этой проблемы. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели (из числа реально поддающихся учету в практических условиях физического воспитания), учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями). Их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости.

Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Формы учета при текущем контроле.

Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих поэтапному контролю. Сравнительный анализ динамики нагрузок и результативно-тестовых показателей как один из основных методов этапного контроля. Оптимальная периодичность этапного контроля; условия, влияющие на его содержание и периодичность. Формы учета при этапном контроле.

Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры

Раздел 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Тема 1 Введение в теорию спорта

Содержание темы

Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия.

Конкретизация понятия "спорт" в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление.

Детализация понятий: "спортивная деятельность", "спортивное движение", "спортивные достижения", "система подготовки спортсмена", "спортивная тренировка", "школа спорта"; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий. Уточнение соотношения понятий "спорт" и "физическая культура".

Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний:

- о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания;
- о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена.

Основная современная проблематика общей теории и методики спорта. Ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями. Ее значение для практики.

Теория и методика спорта как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.

Тема 2 Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития

Содержание темы

Истоки спортивной деятельности: предметная основа и смысл спортивных достижений. Основное содержание. Побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы и отношения. Значение спортивных достижений; их

личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений. Многообразие видов деятельности, являющихся предметной основой спорта. Типология современных видов спорта (сжатая систематизационная и классификационная характеристика).

Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений.

Основное содержание. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимопроникновение спорта и искусства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Обусловленность состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества. Определяющие черты отечественной школы спорта.

Основные стороны и формы спортивного движения в обществе.

Основное содержание. Общедоступный ("ординарный") спорт и спорт высших достижений ("большой спорт"); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения. Профессионализация современного спорта высших достижений; дифференциация профессионального спорта ("профессионально - супердостиженческий" спорт и "профессионально-коммерческий" спорт). Специфические роли различных участников спортивного движения (спортсменов, тренеров, организаторов, спортивных судей, "болельщиков" и др.); нормы и специальные правила, определяющие их отношения.

Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования). Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения). Единая спортивная классификация как программно-нормативная основа отечественного спортивного движения. Противоречия и перспективы его развития. Роль международных спортивных организаций в регулировании интернационального спортивного движения; общая характеристика их форм и принципов функционирования.

Тема 3 Соревнование как основа специфики спорта.

Содержание темы

Сущность и формы спортивных соревнований. Логика, ведущие начала и нормы (этические и специальные правила) спортивного состязания. Функции спортивных соревнований. Их виды и разновидности, определяемые преимущественно выраженной функцией (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные, агитационно-показательные и т.д.). Различия собственно-спортивных и "субспортивных" соревнований. Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом, особенностями организации и способом проведения (интернациональные, региональные и т.д.; открытые, с ограниченным допуском и т.д.; многоступенчатые, однофазные и т.д.). Подразделение спортивных состязаний по этим признакам. Особенности соревновательной деятельности спортсмена. Требования, состязаний к физическим и психическим возможностям спортсмена. Тактика

и техника спортивно-соревновательной деятельности. Соревнования как средство и метод подготовки спортсмена.

Тема 4 Основы системы спортивных соревнований.

Содержание темы

Основное содержание. Система спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия).

Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена. Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований.

Тема 5 Общая характеристика системы подготовки спортсмена.

Содержание темы

Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Основное содержание. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки.

Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.

Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов ("экзофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.

Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность в отечественной школе спорта и соотношение с главными целями социальной системы воспитания.

Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.

Средства и методы подготовки спортсмена. Специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и общая характеристика).

Классификация подготовительных упражнений по их отношению (сходству или различию) с целевой соревновательной деятельностью спортсмена.

Тема 6 Общепедагогические и другие средства и методы подготовки, спортсмена.

Содержание темы.

Основное содержание. Общепедагогические средства и методы воспитания спортсмена (конкретизирующая характеристика). Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных, кибернетических и других устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения. Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (систематизирующая характеристика);

этические и методические условия их применения. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности,

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов, положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки.

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений принципа непрерывности в спортивной тренировке. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Соревновательно соотнесенная цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке.

Тема 7 Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)

Содержание темы

Направленное формирование личности, воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.

Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное воспитание как ведущее начало в отечественной школе спорта.

Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; пути их направленного формирования, усиления и коррекции. Спортивно-этическое воспитание как один из практические аспектов нравственного воспитания спортсмена. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных отношений в условиях спортивной деятельности.

Основные средства и методы нравственного воспитания в процессе подготовки спортсмена.

Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям; основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.

Интеллектуальная подготовка спортсмена. Интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности, как неотъемлемые стороны полноценной подготовки спортсмена. Систематизированная характеристика основных знаний, входящих в содержание специального образования спортсмена.

Тема 8 Техническая и тактическая подготовка спортсмена.

Содержание темы

Основное содержание. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивные команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса.

Особенности двигательно-координационных и непосредственно связанных с ним и способностей спортсмена. Воспитание координационных способностей как одно из стержневых направлений технической, тактиче-ской и других разделов подготовки спортсмена. Основные направления, методы и методические приемы совершенствования способности спортсмена вырабатывать новые формы движений и способности преобразовывать их в соответствии с требованиями меняющихся обстоятельств.

Тема 9 Физическая подготовка спортсмена.

Содержание темы

Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена.

Воспитание скоростных способностей спортсмена.

Воспитание выносливости спортсмена.

Направленное воздействие в процессе спортивной тренировки на отдельные морфофункциональные свойства спортсмена.

Проблемы коррекции осанки и регулирования веса тела спортсмена, возникающие в зависимости от особенностей спортивной специализации, пути их решения в процессе спортивной подготовки.

Воспитание различных физических качеств спортсмена как единый процесс. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта "переноса" при воспитании различных физических способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

Тема 10 Структура урока физической культуры

Содержание темы

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ урока учитель проверяет внешний вид учащихся, сообщает учебно-воспитательные задачи урока. Проверяет знания теоретических сведений, если это необходимо на данном уроке, изучает новые строевые упражнения или повторяет ранее изученные. После этого даются упражнения в ходьбе и беге. С бега переходят на ходьбу и выполняют перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений. Для этого учащиеся могут быть построены в колонну по 4, 6 или в круг. Общеразвивающие упражнения могут быть без предметов и с предметам. В качестве предметов используются гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи, флажки, гимнастические скамейки и многое другое. Отдельные упражнения могут выполняться на гимнастической стенке, скамейке.

Общеразвивающие упражнения должны воздействовать на сердечно-сосудистую систему, костно-мышечный аппарат, подготавливая организм к работе в основной части урока. Соответственно этому выбирается комплекс упражнений с предметом или без предмета. В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ урока решаются учебно-воспитательные задачи данного урока. Обучению основному двигательному действию должно предшествовать выполнение подготовительных и подводящих упражнений к нему, исходя из принципа от простого к сложному. При обучении новому упражнению учитель должен опираться на знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих занятиях, использовать умения и навыки, приобретенные в других упражнениях. В основной части урока кроме обучения новому двигательному действию, повторения и закрепления ранее изученных, необходимо давать упражнения на развитие двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и др.).

С целью повышения эффективности урока учитель должен применять: наглядные пособия (схемы, плакаты, фотографии и др.), технические средства обучения (кинопроекторную, звукозаписывающую и воспроизводящую звук аппаратуру). Выбор форм организации учащихся, средств, методов и приемов обучения должен быть таким, который бы обеспечивал высокую двигательную плотность урока и оптимальные условия обучения и воспитания учащихся.

В заключительной части сочетается решение различных педагогических задач: обеспечение подготовки к последующей деятельности, подведение итогов урока, установка на следующий урок, задание на дом и др. Поэтому содержание заключительной части урока находится в зависимости от содержания данного урока и от ряда других условий.

В заключительной части урока учитель подводит итог урока, выставляет текущие оценки 5 - 6-ти учащимся, кратко аргументирует каждую оценку. Проводятся упражнения, способствующие приведению организма учащихся в относительно спокойное состояние. Для этой цели могут даваться в игры, танцевальные упражнения, строевые упражнения, выполняемые под музыку.

Каждый урок должен быть завершен организованно: учащиеся должны быть построены и строем покинуть место занятия.

Тема 11. Подготовка Физического воспитания как многолетний процесс (основные стадии и этапы).

Содержание темы

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом.

Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего пути спортивного совершенствования.

Стадия базовой подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков.

Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты).

Начальная спортивная специализация как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов.

Особенности общего режима базовой спортивной подготовки, осуществляемой в секциях коллективов физической культуры, в детских спортивных школах и в других организациях и учреждениях.

Тема 12 Стадия индивидуально максимальной реализации процесса физического воспитания.

Содержание темы

Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде, наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта).

Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы. Олимпийский цикл в подготовке ведущих спортсменов.

Общее представление о подготовке резерва сборных команд, непосредственном отборе и комплектовании команд для участия в крупнейших состязаниях. Сведения об оптимальной системе тренировочных сборов, сочетании индивидуальных и централизованных форм организации подготовки, рациональном порядке отборочных, контрольных и других состязаний в управлении подготовкой сборных команд (организационно-методические аспекты).

Завершающая стадия – стадия «спортивного долголетия».

Основное содержание. Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами.

Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в пожилом и старшем возрасте.

Тема 13 Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

Содержание темы

Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсмена; существующие способы планирования ее содержания, порядка построения и ожидаемых результатов (текстовые, графические, математические и др.).

Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке "модельных характеристик" спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные формы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена. Современный модельно-целевой подход к построению подготовки спортсменов высокого класса.

Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное (краткосрочное) планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

Контроль. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена; подходы к выбору наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки,

состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции) тренера и спортсмена; основы их методологии и технологии; формы фиксации материалов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного и научного контроля и самоконтроля спортсмена.

4.3.2. Содержание лабораторно-практических занятий по дисциплине.

Тема 1 Технология разработки годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре (6ч.).

1-ое занятие Ознакомление с технологией разработки годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре.

2-ое занятие Разработка годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре.

3-е занятие Контрольное занятие по разработке годового плана графика прохождения программного материала по физической культуре с предоставлением его.

Тема 2 Технология разработки тематического плана (четвертного) прохождения программного материала по физической культуре (6ч.)

1-ое занятие Ознакомление с технологией разработки тематического плана (четвертного) прохождения программного материала по физической культуре

2-ое занятие Разработка тематического плана (четвертного) прохождения программного материала по физической культуре.

3-е занятие Контрольное занятие по разработке тематического плана (четвертного) пройденного программного материала по физической культуре с предоставлением его.

Тема3 Пульсометрия как элемент анализа урока физической культуры (спортивной тренировки). (8ч.)

1-ое занятие Общая характеристика методов контроля урока физической культуры (спортивной тренировки).

2-ое занятие Осуществление занятий физической культуры (спортивной тренировки) .

3-е занятие Контрольное занятие с предоставлением графика по ЧСС (пульсометрии) у студентов наблюдаемого факультета.

Тема4 Хронометрирование как составляющая комплексного анализа занятия физической культуры (спортивной тренировки). (8ч.)

1-ое занятие Общая характеристика хронометрирования урока (спортивной тренировки).

2-ое занятие Практическое занятие по хронометрированию на избранном факультете под руководством преподавателя с последующим разбором полученных данных.

3-е занятие. Самостоятельное занятие по хронометрированию с заполнением протокола хронометража.

4-ое занятие. Контрольное занятие, предоставление протокола хронометража учебного занятия или спортивной тренировки с анализом моторной и общей плотности учебного занятия.

Тема5.Педагогическое наблюдение как метод анализа урока физической культуры(спортивной тренировки). (10ч.)

1-ое занятие. Ознакомление с планом анализа урока (спортивной тренировки) с последующим разбором.

2-ое занятие. Анализ учебного занятия по базовому виду спорта на избранном факультете под руководством преподавателя.

3-е занятие. Самостоятельный анализ вводной части учебного занятия тренировки с заполнением протокола с последующим обсуждением (разбором).

4-ое занятие. Самостоятельный анализ основной и заключительной частей учебного занятия (спортивной тренировки) с последующим обсуждением и разбором.

5-ое занятие. Самостоятельный анализ методом педагогического наблюдения учебного занятия (спортивной тренировки) с предоставлением протокола нормативной формы.

....

5. Образовательные технологии

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: доклады с презентацией, деловые игры, ролевые игры, работа в творческих группах, семинар - дискуссия, коллективные лекции, метод исследовательского проекта, метод решения проблемных ситуаций, мастер-классы и встречи со специалистами в области высшего физкультурного образования.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнение домашних заданий, изучение опыта ведущих специалистов, проведение педагогических наблюдений и их регистрацию, методическую и научно-исследовательскую работу по теме курсовых и дипломных работ.

Учет успеваемости ведется в форме опроса и тестирования по пройденным темам, зачетов и экзаменов- в сроки по учебному плану.

Студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по теории и методике физической культуры спорта в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и т.п.

Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля над выполнением учебных заданий, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Знает: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: использовать творчески средства и	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни. Владеет: Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ОПК-3	<p>Способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.</p>	<p>Знает: Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта. Умеет: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки. Владеет: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ОПК-8	<p>Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду</p>	<p>Знает: правила соревнования, теорию, методику и практику по базовым видам спорта, знать психологию спортсменов. Умеет: проводить соревнования. Владеет: навыками</p>	<p>Круглый стол Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач</p>

	спорта.	организатора, судьи.	поставленных преподавателем.
ПК-1	Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; - использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическим творчеством в сфере физической 	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

		<p>культуры и спорта; -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</p>	
ПК-2	<p>Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.</p>	<p>Знает: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность. Владеет: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ПК-8	<p>Способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в</p>	<p>Знает: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.	деятельности в сфере физической культуры и спорта. Умеет: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеет: методикой спортивной тренировки.	
ПК-9	Способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.	Знает: моральные принципы честной спортивной конкуренции. Умеет: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. Владеет: приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-10	Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	Знает: организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта. Умеет: реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. Владеет: методикой отбора и избранном виде спорта.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-11	Способностью разрабатывать перспективные, оперативные	Знает: как составлять планы и программы конкретных занятий. Умеет: разрабатывать	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и

	планы и программы конкретных занятий в сфере детско -юношеского и массового спорта.	перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеет: методикой разработки планов и программ.	анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-13	Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	Знает: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека. Умеет: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. Владеет: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.
ПК-31	Способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно - пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно - спортивной деятельностью.	Знает: методы и средства сбора, обобщения и использования информации. Умеет: аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта. Владеет: методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

		культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	
--	--	---	--

7.2. Типовые контрольные задания

Примерные тестовые задания

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

3. Какие методы относятся к методам научного исследования:

- 1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;
- 2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;
- 3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.

4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

- 1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
- 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

5. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- методику занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
 - 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- метод убеждения
- метод упражнения
- метод поощрения
- наглядный пример

7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

8. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Под методами физического воспитания понимают:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроюзированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

15. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;
закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- 1) методы строго-регламентированного упражнения;
 - 2) методы частично-регламентированного упражнения;
- методы организации занятий;
организационно-методическая форма занятий.

17. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
 - 2) принцип доступности и индивидуализации;
 - 3) принцип научности;
- принцип связи теории с практикой.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
 - 2) принцип доступности и индивидуализации;
 - 3) принцип непрерывности;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;

2) физическим воспитанием;
физическим развитием;
физической культурой.

22. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками *двигательного умения*?

- 2, 4;
- 1, 3, 5;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 1, 2, 6.

24. Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями; неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

25. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

26. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

27. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

28. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- физическим воспитанием.

29. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта; наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;

соблюдение принципа сознательности и активности;

учет индивидуальных особенностей занимающихся.

30. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

способность человека проявлять большие мышечные усилия.

Перечень вопросов к экзамену

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.

2. Образовательная роль физической культуры.

3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.

4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.

5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.

6. Эстетическое значение физической культуры.

7. Специфические функции физической культуры в обществе.

8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.

9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.

10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.

11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.

12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.

13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.

14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.

15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.

16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.

17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).

18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.

19. Сравнительная характеристика распространенных классификаций физических упражнений.

20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.

21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.

22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.

23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.

24. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
37. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
38. Методы воспитания комплексной выносливости.
39. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
40. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
41. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
42. Методика воспитания осанки.
43. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
44. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
45. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
46. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
47. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
48. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
49. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
50. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
51. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
52. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
53. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
54. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
55. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.

58. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
59. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
60. Подходы к использованию сенситивных ("чувствительных") периодов физического развития индивида в системе физического воспитания подрастающих поколений.
61. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
62. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи.
63. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
64. Актуальные задачи по развертыванию прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.
65. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
66. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
67. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
68. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
69. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
70. Тенденции развития современного спорта в мире.
71. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
72. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
73. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
74. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
75. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
76. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
77. Подходы к рационализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
78. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
79. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической, тактической, психической подготовки).
80. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
81. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
82. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
83. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.
84. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
85. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
86. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.

87. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
88. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
89. Типы макроциклов (полугодичных, годовых и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
90. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
91. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
92. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
93. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
94. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
95. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
96. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
97. Зависимость перспектив и особенностей развертывания спортивной деятельности от уровня спортивной одаренности индивида.
98. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому "спортивному отбору".
99. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
100. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2016. - 923-45.
2. Железняк, Юрий Дмитриевич. Методика обучения физической культуре : учебник / Железняк, Юрий Дмитриевич, Е. В. Кулишенко ; под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 533-50.
3. Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов / под. ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М. : Сов. спорт, 2007. - 463 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 250-03.
4. Менхин, Юрий Владимирович. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Менхин, Юрий Владимирович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : СпортАкадемПресс:

Физкультура и Спорт, 2006. - 311 с. : ил. - Библиогр.: с. 294-309. - Рекомендовано УМЦ. - ISBN 5-813-40151-2 (СпортАкадемПресс) : 299-97.

5. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 150 с. — 978-5-9227-0620-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63643.html>

б)дополнительная литература

1. Теория и методика плавания : учеб. пособие / под ред. Ю.Д.Железняка. - 2-е изд. стер. - М. : Академия, 2014. - 844-80.

2.Булгакова,НинаЖановна.Теория и методология плавания : учебник / Булгакова, Нина Жановна, О. И. Попов ; под ред. Н.Ж.Булгаковой. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 645-70.

3. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : методические рекомендации по изучению дисциплины / С.А. Луценко. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 53 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>

4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . Режим доступа:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). – Яз. рус., англ.

2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Характеристика теории физической культуры и спорта в физическом воспитании, ее функции, организация и проведение спортивно-массовых, избирательно-оздоровительных мероприятий и учебно-тренировочных занятий в зависимости от целевой направленности. Система подготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта.

Задача дисциплины- дать будущим учителям знания, умения и навыки по наблюдению, анализу и проведению, в средней школе, в детском оздоровительном лагере, по месту жительства. Научить использовать игру в тех или иных общеобразовательных и воспитательных целях.

Учебная работа по дисциплине «Теория и методика ФК и С» преподавания осуществляется в форме лекций, практических занятий, учебной практики, самостоятельной работы.

На лекциях излагается программный материал теории и методике их проведения, даются указания для более углубленного изучения дисциплины.

На практических занятиях студенты знакомятся с теорией и методикой, предусмотренными программой университета по физическому воспитанию, на внеклассных занятиях, во внешкольных детских учреждениях, приобретают знания и навыки по методике их проведения.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных письменных работ, включающих самостоятельное составление конспектов по типу ранее изученных, подбор и описание в соответствии с постоянными условиями, всестороннюю характеристику и подробный анализ.

Проверка знаний студентов проводится в течении всего периода обучения и изучения дисциплины. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

Стержневое содержание предмета в 5 семестре должна составить проблематика общих основ теории и методики физического воспитания рассматриваемого в качестве важнейшего процесса направленного функционирования физической культуры в обществе. В 6 семестре освещаются особенности методики физического воспитания и смежных форм физической культуры, обусловленные возрастными факторами и социальными условиями жизни основных контингентов населения. В ходе 6-го семестра изучающие предмет должны освоить профессиональные знания по теории и методике спорта (как одного из основных компонентов физической культуры).

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнения домашних заданий, изучения опыта ведущих специалистов, проведение педагогических наблюдений и их регистрацию, методическую и научно-исследовательскую работу по теме курсовой и дипломных работ.

Учет успеваемости ведется в форме опроса и тестирования по пройденным темам, экзаменом в сроки по учебному плану.

Задачи дисциплины

- добиться прочного усвоения знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта.
- воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
- сформировать умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для

осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств.

Учебная аудитория должна иметь следующее оборудование:

- Компьютер, медиа-проектор, экран.
- Программное обеспечение для демонстрации слайд-презентаций.

К каждой лабораторной работе имеются методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия