

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки: 49.06.01 — Физическая культура и спорт

Название программы: «Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической  
культуры»

Уровень подготовки кадров высшей квалификации

Квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь

Красноярск 2021

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания.

Протокол № 9 от 17.05.2017

Заведующий кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 9 от 26.05.2017

Председатель НМС



Бордуков М.И.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол № 8 от 15.05.2018

Заведующий кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрена на заседании НМС института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 10 от 21.06.2018

Председатель НМС



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол № 8 от 03.05.2019

Заведующий кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 8 от 23.05.2019

Председатель НМС



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания  
Протокол № 9 от «13» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.  
Протокол № 8 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМС



М.И. Бордуков

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,  
«12» мая 2021 г., протокол №10

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина,

«21» мая 2021г., протокол № 6  
Председатель Бордуков М.И.



## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины (РПД) предназначена для введения единых требований к учебно-методическому обеспечению всех направлений подготовки кадров высшей квалификации в аспирантуре, реализуемых в структуре КГПУ им. В.П. Астафьева по очной и заочной формам обучения.

РПД представляют собой совокупность взаимосвязанных организационно-методических документов и дидактических материалов на различных носителях, определяющих цели, содержание каждой дисциплины соответствующей образовательной программы. Каждый из разрабатываемых РПД включает в себя перечень образовательных ресурсов, необходимых для самостоятельного изучения соответствующей учебной дисциплины при консультационной поддержке образовательного учреждения.

РПД разработан в соответствии с нормами федерального законодательства, актов Правительства Российской Федерации, Устава КГПУ им. В.П. Астафьева и иных локальных нормативных актов, регулирующих образовательный процесс.

Задачами РПД являются учебно-методическое обеспечение направлений подготовки кадров высшей квалификации в аспирантуре, реализуемых в КГПУ им. В.П. Астафьева, на уровне требований современных образовательных стандартов, унификация подходов к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса в КГПУ им. В.П. Астафьева, создание инструмента планирования, организации и мониторинга деятельности по совершенствованию учебно-методического обеспечения дисциплин программ подготовки кадров высшей квалификации в аспирантуре в КГПУ им. В.П. Астафьева с позиций компетентностного подхода к образованию.

**РПД содержит следующие разделы:**

***Пояснительная записка*** (приложение 2) – документ, указывающий место дисциплины в структуре образовательной программы, раскрывающий цели освоения дисциплины, краткое описание разделов РПД, планируемые результаты обучения через формирование ряда компетенций (согласно учебному плану) и применяемые образовательные технологии для освоения дисциплины.

***Организационно-методические документы*** – документы, содержащие информацию о структуре, содержании и порядке изучения дисциплины.

***Технологическая карта обучения дисциплине*** (приложение 4), представляющая собой перечень: всех разделов и тем дисциплины с указанием бюджета времени (трудоемкости) аудиторной (всего и по каждой из ее форм отдельно) и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы аспирантов в часах; форм и методов контроля планируемых достижений аспирантов.

***Содержание основных разделов и тем дисциплины***, состоящее из:

- ***введения***, в котором: раскрывается потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности аспиранта, обучающегося по соответствующей программе аспирантуры; потенциал дисциплины в удовлетворении требований заказчиков к выпускникам данной образовательной программы в современных условиях; характеризуются межпредметные связи дисциплины, на основании которых составляется лист согласования (приложение 3);

- ***основного содержания***, где раскрываются полное описание и особенности содержания всех разделов и тем учебной дисциплины;

- ***требований к результатам освоения курса*** в терминах знаний, умений и компетенций. Выделяется состав компетенций профессионально-профильной направленности в предметной области дисциплины, как проекции общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся согласно ФГОС ВО и учебному плану.

**Методические рекомендации по освоению дисциплины.** Включают рекомендации и разъяснения по выполнению различных заданий при подготовке к аудиторным занятиям, осуществлению внеаудиторной работы по дисциплине и т.п.

***Компоненты мониторинга учебных достижений аспирантов*** – документы, определяющие основные компоненты мониторинга учебных достижений аспирантов.

***Технологическая карта рейтинга дисциплины*** (Приложение 5) – документ, включающий описание целей, индикаторов и технологии рейтингового контроля по дисциплине в соответствии со Стандартом рейтингового контроля достижений аспирантов в КГПУ им. В.П. Астафьев;

***Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)***, документы, представляющие комплекс контрольных заданий (упражнения, тесты, практические задания, проблемные учебные ситуации, задания исследовательского типа и др.) и перечень, проверяемых с их помощью знаний, умений и компетенций.

***Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине*** (заполняется по мере необходимости, но не реже, чем 1 раз в 3–4 года).

После окончания изучения аспирантами учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия: анализ результатов обучения аспирантов дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля; рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учетом пожеланий заказчиков; формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трехстороннего взаимодействия между аспирантами, преподавателями и потребителями выпускников; рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса; заполняется специальная форма «Лист внесения изменений» (Приложение 8).

***Учебные ресурсы*** представляют собой описание комплекса вспомогательных средств, обеспечивающих освоение учебной дисциплины.

***Карта литературного обеспечения дисциплины***, включающая электронные ресурсы (Приложение б), – документ, включающий информацию об имеющейся в вузе основной и дополнительной литературе (учебники, учебные пособия, хрестоматии, монографии, справочники, словари, периодические издания, статьи и др.) с учетом актуальных требований к новизне литературы. Отдельно вносятся сведения об имеющемся в вузе учебно-методическом обеспечении для самостоятельной работы (методические рекомендации, учебно-методические и методические материалы, рабочие тетради и т.п.). В карту также вносятся сведения о ресурсах сети интернет, в которых содержится информация, необходимая для изучения дисциплины.

Для всех перечисленных в карте источников информации вносятся сведения о:

- месте хранения указанных источников либо указывается электронный адрес (для электронных изданий);
- имеющемся количестве экземпляров для печатных изданий и количестве точек доступа для электронных источников

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Данная дисциплина определяет фундаментальность физкультурного образования аспиранта, педагогическую направленность его деятельности, профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, инструктор, учитель, методист и т.п.), поэтому создает необходимые предпосылки и условия для роста и совершенствования аспирантов в рамках будущей профессии.

Дисциплина находится в вариативной части Блока «Дисциплины».

РПД разработана согласно ФГОС ВО подготовки кадров высшей квалификации направления подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 июля 2014 г. № 906.

Дисциплина находится в вариативной части Блока «Дисциплины». Индекс дисциплины в учебном плане Б1.В.ОД.1.

### **2. Трудоемкость дисциплины,**

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» для очной и заочной форм обучения проводится на 3 курсе в 5 семестре для очной формы обучения и состоит из 108 часов (3 кредитов), включает 18 часов лекций, 18 часов практических занятий, 36 часов самостоятельной работы, для заочной формы проводится в 6 семестре и состоит из 10 часов лекций, 8 часов семинаров и 81 часа самостоятельной работы и завершается экзаменом.

Теоретические занятия (лекции) посвящены сущности процессов обучения и воспитания, их психолого-педагогическим, медико-биологическим основам; принципам построения обучающих и воспитательных программ; методов развития творческих способностей и профессионального мышления обучающихся; методов психолого-педагогической и функциональной диагностики и контроля усвоения программного материала; социокультурных, психолого-педагогических, психофизиологических и возрастных особенностей обучающихся в высшем профессиональном учебном заведении; типов педагогического общения и способов организации группового и диалогического взаимодействия с обучающимися.

Практические занятия по освоению творческого применения приобретенных компетенций в процессе планирования, организации и осуществления педагогической деятельности; умению опираться на основные закономерности обучения и воспитания; планирования целей и содержания обучения в соответствии с государственным образовательным стандартом, учебным планом и программой, потребности и запросами студентов педагогического вуза; составлению учебных и контрольных задач, упражнений; использованию знаний о закономерностях общего и профессионального развития, индивидуально-психологических, возрастных и социокультурных особенностях обучающихся; созданию единой развивающей образовательной среды, обеспечивающей достижение целей и задач обучения и воспитания; развитию познавательной и профессиональной мотивации обучающихся; подготовке дидактических и методических материалов к преподаваемому курсу.

### **3. Цели обучения дисциплины**

- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по основным методам обучения и воспитания выпускников высшей школы, развитие способностей и личностно значимых качеств педагога, овладение целостной профессиональной деятельностью преподавателя.

- обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и спорта, а также привитие аспирантам умения практической реализации основных его положений;

- овладение компетенциями, обеспечивающими готовность аспирантов успешно сдать экзамен по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

#### 4. Планируемые результаты обучения.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенции)
<p>- сформировать знания методологических, психолого-педагогических, организационно-управленческих, медико-биологических, специфических теоретических основ физического и спортивного совершенствования в системе физической культуры и спорта;</p> <p>- развить умения осуществлять процесс физического воспитания людей и подготовки спортсменов в современной системе физкультурного образования;</p> <p>- сформировать у аспирантов знания о способах планирования и педагогического контроля на занятиях по физической культуре;</p> <p>- научить организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам теории методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>- овладеть профессиональными компетенциями в сфере современной физической культуры и спорта, в области физкультурного образования.</p>	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия теории и методики физической культуры</li> <li>• структуру системы физического воспитания в Российской Федерации.</li> <li>• средства и методы физического воспитания.</li> <li>• структуру процесса обучения двигательным действиям.</li> <li>• основные методы педагогического контроля.</li> <li>• принципы физического воспитания.</li> <li>• основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития.</li> <li>• структуру урока по физической культуре в школе.</li> <li>• физические упражнения, с помощью которых можно проводить занятия по физической культуре.</li> <li>• особенности методики физического воспитания населения в различные периоды жизни</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий в теории и методике физической культуры.</li> <li>• использовать простейшие методы педагогического контроля.</li> <li>• подбирать упражнения для развития физических качеств.</li> <li>• составлять тематический план занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.</li> <li>• проводить игры в заключительной части занятия по физической культуре.</li> <li>• анализировать критические ситуации, возникающие на школьной практике, по технологии «Case Studies».</li> <li>• выполнять анализ урока, проводить хронометрирование и пульсометрию урока.</li> <li>• составлять презентацию с использованием персонального компьютера.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владеет необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-1);</li> <li>2. Готов к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования (ОПК-6),</li> <li>3. Умеет анализировать и оценивать качество своей профессиональной деятельности (ПК-12);</li> </ol>

### **5. Контроль результатов освоения дисциплины.**

Методы текущего контроля успеваемости – тестирование, контрольные работы, подготовка к семинарам, опросы, посещение лекций. Форма итогового контроля – экзамен. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения задания представлены в разделе «Компоненты мониторинга учебных достижений аспирантов»

### **6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система)
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар)
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технология индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.



**Технологическая карта обучения дисциплине  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для обучающихся образовательной программы  
уровень – подготовка кадров высшей квалификации

49.06.01 – Физическая культура и спорт

программа - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры»

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 3 з.е.)

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауди-торных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семина-ров	лаб.		
Модуль 1. Физическое воспитание. Тема 1. Современные проблемы физического воспитания: направления, подходы. Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина: этапы и пути развития.	16	8	4	-	4	8	Опрос Анализ работы на занятиях.
Тема 2. Методы и организация исследования в физическом воспитании.	8	4	2	-	2	4	Анализ работы на занятиях
Модуль 2. Спортивная тренировка. Тема 3. Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений.	16	8	4	-	4	8	Опрос Анализ работы на занятиях.
Тема 4. Цели, принципы задачи построения спортивной тренировки, методы контроля за спортивной формой. Получение и обработка результатов педагогического исследования.	22	12	6	-	6	10	Опрос Анализ работы на занятиях.
Модуль 3. Адаптивная физическая культура. Тема 5. Адаптивная физическая культура как одно из направлений в системе физического воспитания (цель, задачи, формы, средства, методы).	10	4	2	-	2	6	Опрос Анализ работы на занятиях.
Итого:	72(2,0)+ 36 (экз.)	36	18	-	18	36	

**Технологическая карта обучения дисциплине  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для обучающихся образовательной программы  
уровень – подготовка кадров высшей квалификации

49.06.01 – Физическая культура и спорт

программа - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры»

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 3 з.е.)

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семина- ров	лаб.		
Модуль 1. Физическое воспитание. Тема 1. Современные проблемы физического воспитания: направления, подходы. Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина: этапы и пути развития.	18	2	2	-		16	Опрос Анализ работы на занятиях.
Тема 2. Методы и организация исследования в физическом воспитании.	19	4	2	2		15	Анализ работы на занятиях
Модуль 2. Спортивная тренировка. Тема 3. Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений.	20	4	2	2		16	Опрос Анализ работы на занятиях.
Тема 4. Цели, принципы задачи построения спортивной тренировки, методы контроля за спортивной формой. Получение и обработка результатов педагогического исследования.	20	4	2	2		16	Опрос Анализ работы на занятиях.
Модуль 3. Адаптивная физическая культура. Тема 5. Адаптивная физическая культура как одно из направлений в системе физического воспитания (цель, задачи, формы, средства, методы).	22	4	2	2		18	Опрос Анализ работы на занятиях.
Итого:	99+ 9(экз)=108	18	10	8		81	

## Содержание основных разделов и тем дисциплины

### Введение

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» является профилирующей учебной дисциплиной, формирующей систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

Дисциплина относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека в интересах общества. Она изучает:

**физическое воспитание** - педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств;

**спортивную тренировку** - как составную часть подготовки спортсмена, представляющую собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

**физическую культуру** как особый, специфический вид культуры общества, сложную область социально необходимой деятельности, имеющую множество взаимосвязей с другими явлениями и сторонами социальной жизни общества;

**адаптивную физическую культуру** - комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры представляет собой систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармоничного развития людей. Она строится на понимании закономерностей физического развития человека и на современных методологических основах истории и теории культуры общества, широко используя информацию из области таких наук, как психология, биомеханика, биохимия, физиология и т.д.

### **Потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности аспиранта, обучающегося по соответствующей ОП:**

Данная дисциплина позволит аспиранту закрепить основы теоретических знаний и методики, что в дальнейшем послужит базой для готовности аспирантов к восприятию и пониманию материала, а также их потребностей и потребностей общества к подготовке научно-педагогических кадров с требуемыми качествами.

### **Потенциал дисциплины в удовлетворении требований заказчиков к выпускникам данной ОП в современных условиях:**

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу аспирантуры включает решение профессиональных задач по организации, управлению, научно-методическому обеспечению в сфере спортивной подготовки, физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, профессионально-прикладной физической культуры, профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Дисциплина направлена на формирование профессиональных компетенций, что позволит быть более успешным в профессиональной сфере.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими дисциплинами образовательной программы на 2015/2016 учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Научно-исследовательский семинар	ТиМ борьбы		
Научно-исследовательская работа	ТиМ борьбы		

**Содержание теоретического курса**

**МОДУЛЬ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.**

**Тема 1. Современные проблемы физического воспитания: направления, подходы. Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина: этапы и пути развития.**

Формирование двигательной потребности детей и школьников как основа системы физического воспитания России.

Концепция построения системы физического воспитания подрастающего поколения на основе учения о потребностях.

Основные положения концепции:

- определение временного оптимума занятий физическими упражнениями (не менее 3-х раз в неделю);
- соответствие мышечных нагрузок возрастным особенностям детей и школьников;
- превалирование процесса развития двигательных способностей перед постановкой школы движений;

- структура системы физического воспитания:

1. I ступень (ДДУ - начальная школа);
2. II ступень (основная-средняя школа, ССУЗы, вузы, УДО).

Приоритет I ступени системы физического воспитания.

Цели, задачи, принципы физического воспитания. Обучение и воспитание – единый процесс.

Этапы развития ТиМФВ от первобытного до современного социально-экономического строя. Ведущие ученые: педагоги, философы, экономисты, психологи и физиологи. (Сократ, Платон, Д.Локк, Ж.Ж.Руссо, И.П.Павлов, И.М.Сеченов, Песталоцци, Я.А.Каменский, П.Ф.Лесгафт, Л.П.Матвеев, В.М.Зациорский).

**Тема 2. Методы и организация исследования в физическом воспитании.**

Комплекс методов исследования:

- общепедагогические и социологические (анализ и обобщение литературных источников и практики, педагогические наблюдения, анкетирование, опрос, интервью, беседа, методы обобщения независимых характеристик);
- функциональные и медико-биологические пробы и тесты;
- психофизиологические тесты;
- оценка уровня физического развития и подготовленности;
- психофизиологические тесты (опросники и пр.);
- методы математической статистики. Этапы организации исследования.

**МОДУЛЬ 2. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА.**

**Тема 3. Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений.**

Спорт в широком и узком смысле; цели, принципы, задачи спорта; спортивная подготовка (виды подготовки); спортивная тренировка - основная часть спортивной тренировки; цели, принципы, задачи спортивной тренировки, формы, содержание, методическое обеспечение тренировочного процесса.

Виды спорта, их классификация: игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.)

#### **Тема 4. Цели, принципы задачи построения спортивной тренировки, методы контроля за спортивной формой. Получение и обработка результатов педагогического исследования.**

Цель – всестороннее и гармоничное развитие спортсмена, нацеленность на результат. Принципы: создание базовой подготовки, устремленность к максимуму достижения результата, цикличность учебно-тренировочного процесса. Достижение спортивной формы. Оценка спортивной формы. Спад и наращивание спортивной формы. Медико-биологический, функциональный контроль за развитием спортивной формы.

Проведение различных видов педагогических экспериментов: естественного, лабораторного, констатирующего, формирующего (преобразующего). Получение результатов посредством использования комплекса методов исследования. Обработка результатов при помощи методов математической статистики: средней величины, ее отклонения, ошибки средней величины, корреляция, факторный и дисперсионный анализ, степень достоверности полученных результатов.

### **МОДУЛЬ 3. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

#### **Тема 5. Адаптивная физическая культура как одно из направлений в системе физического воспитания (цель, задачи, формы, средства, методы).**

Задачи и содержание различных видов адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

Социальные и педагогические функции адаптивной физической культуры (социализирующая, интегративная и коммуникативная функции; учебно-познавательная, развивающая, коррекционная, профессионально-подготовительная и воспитательная функции).

#### **Методические рекомендации по освоению дисциплины**

Дисциплина изучается в рамках модульно-рейтинговой системы подготовки студентов. По завершению курса определяется рейтинг по дисциплине – это интегральная оценка результатов всех видов учебной деятельности студента по дисциплине: самостоятельной работы, аудиторной и результатов прохождения контрольных мероприятий. Все виды деятельности оцениваются соответствующим количеством баллов.

Курс дисциплины включает в себя несколько модулей.

Аспирантам следует активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия в одном модуле невозможно посещением занятий в другом модуле. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя на любом занятии либо посредством сетевых ресурсов (e-mail, на сайте [edu.kspu.ru](http://edu.kspu.ru)). Существует также дополнительный модуль, который позволяет несколько увеличить количество набранных студентами баллов.

При необходимости подготовить мультимедийную презентацию, реферат, устное сообщение материал следует брать из печатных литературных источников в библиотеке либо в сети Internet. Источником в сети Internet считается материал, который представлен определенным автором (если автора нет, то материал за источник не считается).

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

## Приложение 5

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	49.06.01 – Физическая культура и спорт (аспирантура) Программа «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»	3
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: курс специалитета «Теория и методика физической культуры и спорта»		
Последующие: Научно-исследовательский семинар, Научно-исследовательская работа		

<b>ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b> (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Тестирование	3	5
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий	3	5
	Выполнение заданий для самостоятельной работы	6	10
	Подготовка докладов, презентаций	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос, Анализ работы на занятиях	6	10
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>30</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий	3	5
	Выполнение заданий для самостоятельной работы	6	10
	Подготовка докладов, презентаций	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос, Анализ работы на занятиях	6	10
Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий	3	5
	Выполнение заданий для самостоятельной работы	5	8
	Подготовка докладов, презентаций	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос, Анализ работы на занятиях	4	7
Итого		15	25

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
	Экзамен	6	10
Итого		6	10

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
БМ2 тема 3,4	Сочинение «Каким я вижу себя тренером» или «Какими знаниями, умениями и навыками должен владеть тренер или учитель физической культуры»	2	3
БМ2 тема 3,4	Реферат «Основы обучения двигательным действиям, спортивная тренировка как многолетний процесс»	2	3
	Написание научной статьи, участие в конференции, публикация	3	6
	Написание физкультминутки в стихотворной форме	2	3
Итого		9	15
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

**СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ**

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
60-73	3
74-86	4
87-100	5



# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

## Принципы физического воспитания

### *1 вариант:*

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности занимающихся (принцип сознательности).
2. Принцип возрастающей нагрузки.
3. Принцип непрерывности (круглогодичности).
4. Принцип систематичности.
5. Принцип цикличности.

### *2 вариант:*

1. Перечислите факторы, влияющие на индивидуализацию нагрузки.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип прочности.
5. Принцип цикличности.

## Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании, спортивная тренировка как многолетний процесс

### *1 вариант:*

1. Спортивная тренировка.
2. Двигательное умение.
3. Четвертая стадия образования двигательного навыка.
4. Закон «плато» (задержки) в формировании навыка.
5. Закон переноса навыка.
6. Этап предварительной подготовки.
7. Этап углубленного разучивания двигательного действия.

### *2 вариант:*

1. Спортивная тренировка.
2. Двигательный навык.
3. Вторая стадия образования двигательного навыка.
4. Закон отсутствия предела в формировании двигательного навыка.
5. Этап спортивного совершенствования.
6. Этап начального разучивания двигательного действия.
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

### *3 вариант:*

1. Спортивная тренировка.
2. Схема овладения техникой двигательного действия.
3. Третья стадия образования двигательного навыка.
4. Закон угасания навыка.
5. Этап начальной спортивной специализации.
6. Этап спортивного долголетия.
7. Предпосылки изучения спортивной техники.

### *4 вариант:*

1. Спортивная тренировка.
2. Факторы, влияющие на скорость перехода умения в навык.
3. Первая стадия образования двигательного навыка.
4. Пятая стадия образования двигательного навыка.
5. Закон изменения скорости в формировании навыка.
6. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
7. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.

### **Средства, методы и основы методики развития выносливости**

#### *1 вариант:*

1. Определение «выносливость».
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Существующие формы проявления выносливости.
4. Сенситивные периоды развития выносливости.
5. Закон нивелирования, примеры.
6. Число повторений как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
7. Метод повторного интервального упражнения.

#### *2 вариант:*

1. Определение «утомления».
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Факторы проявления выносливости.
4. Закон нивелирования, примеры.
5. Средства воспитания выносливости, требования к ним.
6. Продолжительность интервалов отдыха как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
7. Игровой метод.

#### *3 вариант:*

1. Фазы утомления.
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Закон нивелирования, примеры.
4. Борьба с законом нивелирования.
5. Характер отдыха как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
6. Метод круговой тренировки в режиме интервальной работы.
7. Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях.

#### *4 вариант:*

1. Общая выносливость.
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Закон нивелирования, примеры.
4. Продолжительность упражнения как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
5. Метод круговой тренировки в режиме непрерывной работы.
6. Соревновательный метод.
7. Внешние показатели выносливости в силовых упражнениях.

#### *5 вариант:*

1. Специальная выносливость.
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Закон нивелирования, примеры.
4. Компоненты, характеризующие нагрузку на организм.
5. Интенсивность упражнения как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
6. Метод непрерывного упражнения.
7. Внутренние показатели выносливости.

### **Средства, методы и основы методики развития координационных способностей**

#### *1 вариант:*

1. Понятие «координационные способности».
2. Сенситивные периоды развития координации.
3. Факторы проявления координационных способностей.
4. Эффективность упражнений на развитие координационных способностей.
5. Метод стандартно-повторного упражнения, примеры.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

#### *2 вариант:*

1. Понятие «координационные способности».
2. Средства воспитания координационных способностей, примеры.
3. Координационная напряженность. Ее преодоление.
4. Метод вариативного упражнения со строгой регламентацией, примеры.
5. Методические приемы для совершенствования динамического равновесия.
6. Принципы воспитания координационных способностей.

#### *3 вариант:*

1. Понятие «координационные способности».
2. Задачи развития координационных способностей.
3. Тоническая напряженность. Ее преодоление.
4. Методические приемы для совершенствования статического равновесия.
5. Метод вариативного упражнения с нестрогой регламентацией, примеры.
6. Показатели уровня развития координационных способностей.

## **ОПРОСЫ**

### **Основные понятия физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации**

1. Физическое воспитание.
2. Физическое образование.
3. Двигательное умение.
4. Двигательный навык.
5. Физические качества.
6. Развитие физических качеств.
7. Воспитание физических качеств.
8. Общая физическая подготовка.

9. Специальная физическая подготовка.
10. Физическая подготовленность.
11. Физическое развитие.
12. Физическое состояние и его показатели.
13. Физическое совершенство.
14. Физическая культура.
15. Спорт.
16. Сила.
17. Скоростные способности.
18. Координационные способности.
19. Гибкость.
20. Выносливость.
21. Цель физического воспитания в РФ
22. Задачи физического воспитания в РФ.
23. Задачи по оптимизации физического развития.
24. Образовательные задачи.
25. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.
26. Принцип связи физического воспитания с практикой.
27. Принцип оздоровительной направленности.

### **Средства и методы физического воспитания**

1. Основное и дополнительные средства физического воспитания.
2. Физическое упражнение.
3. Гигиенические факторы.
4. Естественные силы природы.
5. Оздоровительное значение физических упражнений.
6. Образовательная роль физических упражнений.
7. Влияние физических упражнений на личность.
8. Техника физических упражнений.
9. Фазы физического упражнения.
10. Пространственные характеристики физического упражнения.
11. Временные характеристики физического упражнения.
12. Пространственно-временные характеристики физического упражнения.
13. Динамические характеристики.
14. Критерии оценки эффективности техники.
15. Классификация физических упражнений по историческому признаку.
16. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
17. Классификация физических упражнений по направленности на воспитание отдельных физических качеств.
18. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.
19. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
20. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.
21. Специфические методы физического воспитания.
22. Общепедагогические методы физического воспитания.
23. Целостный метод.
24. Метод «по частям».
25. Метод сопряженного воздействия.
26. Методы воспитания физических качеств.
27. Метод переменного упражнения.

28. Метод стандартного упражнения.
29. Круговой метод.
30. Игровой метод.
31. Соревновательный метод.
32. Словесные методы.
33. Метод непосредственной наглядности.
34. Метод опосредованной наглядности.
35. Метод прочувствования двигательного действия.
36. Метод срочной информации.

### **Нагрузка и отдых в физическом воспитании**

1. Нагрузка.
2. Величина нагрузки.
3. Направленность нагрузки.
4. Координационная сложность нагрузки.
5. Динамика нагрузки.
6. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки.
7. Разновидности отдыха.
8. Характер отдыха.

### **Педагогический контроль в физическом воспитании**

1. Контроль. Педагогический контроль.
2. Предварительный контроль.
3. Оперативный контроль.
4. Этапный контроль.
5. Текущий контроль.
6. Итоговый контроль.
7. Методы педагогического контроля, применяемые в практике физического воспитания.
8. Измерение частоты сердечных сокращений.
9. Измерение артериального давления.
10. Метод электрокардиографии.
11. Визуальный метод.

### **Средства, методы и основы методики развития гибкости**

1. Определение «гибкость».
2. Определение «подвижность».
3. Активная и пассивная гибкость.
4. Динамическая и статическая гибкость.
5. Общая и специальная гибкость.
6. Факторы проявления гибкости.
7. Сенситивные периоды развития пассивной и активной гибкости.
8. Задачи развития гибкости.
9. Средства воспитания гибкости.
10. Активные, пассивные и статические упражнения, примеры.
11. Оптимальное соотношение использования упражнений на растягивание.
12. Количество занятий для воспитания гибкости.
13. Методы воспитания гибкости.
14. Контрольные упражнения для определения подвижности плечевого сустава.

15. Контрольные упражнения для определения подвижности позвоночного столба.
16. Контрольные упражнения для определения подвижности тазобедренного сустава.
17. Контрольные упражнения для определения подвижности коленного сустава.

### **Средства, методы и основы методики развития скоростных способностей**

1. Определение «скоростные способности».
2. Элементарные формы проявления скоростных способностей.
3. Комплексные формы проявления скоростных способностей.
4. Факторы проявления скоростных способностей.
5. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.
6. Простая двигательная реакция.
7. Упражнения для развития простой реакции.
8. Методы совершенствования быстроты реагирования.
9. Сложная двигательная реакция.
10. Скрытый период реакции на движущийся объект.
11. Реакция выбора.
12. Быстрота одиночного движения, примеры.
13. Средства воспитания быстроты одиночного движения.
14. Метод воспитания быстроты одиночного движения.
15. Высокий темп движений.
16. Скоростная напряженность.
17. Развитие способности к расслаблению.
18. Фазы в циклических спринтерских действиях.
19. Средства воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей.
20. Методы воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей.
21. «Скоростной барьер». Его предупреждение, преодоление.
22. Контрольные тесты для определения уровня развития скоростных способностей.

## **ТЕСТИРОВАНИЯ**

### **Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя**

1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:
  - 1) воспитанием;
  - 2) техникой воспитания;
  - 3) технологией воспитательной деятельности;
  - 4) воспитательными приемами.

2. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

3. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- 1) стратегию воспитания;
- 2) технику воспитания;
- 3) тактику воспитания;
- 4) методы воспитания.

4. Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

5. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример.

6. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

7. Укажите главную цель воспитания личности в современных условиях:

---

8. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, связанные с воспитанием, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

НОМЕР ОТВЕТА (определения)	ТЕРМИН (ПОНЯТИЕ)	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.

Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

9. Перечислите виды (составные части) воспитания:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

10. Перечислите традиционные методы воспитания:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

11. Заполните таблицу «Деловые и личные качества преподавателя физического воспитания (тренера по виду спорта)».

<b>ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>	<b>ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА</b>

12. Заполните таблицу «Нравственное воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>



13. Заполните таблицу «Умственное воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>

14. Заполните таблицу «Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>

15. Заполните таблицу «Трудовое воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>

### **Планирование в физическом воспитании**

1. Планирование в физическом воспитании — это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы;
- 2) зам. директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

3. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

4. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

5. Укажите методическую последовательность планирования в физическом воспитании:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика».

<b>ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА</b>

### **Формы организации занятий в физическом воспитании. Структура урока и характеристика его частей. Анализ урока**

1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- 4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

5. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

<b>СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ УРОКА</b>	<b>НАЗНАЧЕНИЕ</b>

6. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

<b>ТИП УРОКА</b>	<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ (НАЗНАЧЕНИЕ) УРОКА</b>

7. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков физической культуры:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

8. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

<b>НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ</b>		

### **СОЧИНЕНИЕ**

#### **Профессиональное мастерство специалистов по физической культуре и спорту**

Написать сочинение на любую из заданных тем:

1. Какими знаниями и умениями должен обладать тренер, учитель для ведения эффективной работы?
2. Каким я буду тренером?

## **СОСТАВЛЕНИЕ И ЗАЩИТА ДОКЛАДОВ И ПРЕЗЕНТАЦИЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ АСПЕКТАМ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. Физическое воспитание детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
7. Физическое воспитание в семье.
8. Физическое воспитание в системе внешкольных учреждений.
9. Физическое воспитание студентов – 3 человека (3 группы).
10. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
11. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

В каждом вопросе необходимо раскрыть:

- задачи физического воспитания в данном возрасте;
- требования, предъявляемые к физическому развитию в данном возрасте, к формированию знаний, умений и навыков, к участию представителей конкретного возрастного контингента в спортивно-массовой работе и т.д.;
- средства физического воспитания в данном возрасте;
- формы занятий, применяемые на данном этапе;
- объем физкультурно-спортивной деятельности.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования. Проблемы модернизации системы физкультурного образования.
2. Дать определение «физической культуры». Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.
3. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».
4. Формы организации физической культуры в современном обществе.
5. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
6. Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности.
7. Дать определение понятиям: «система физического воспитания», «физкультурное движение». Система физического воспитания современного российского общества, общая характеристика.
8. Программно-нормативные, законодательные основы системы физического воспитания.
9. Цель физического воспитания в современном российском обществе.
10. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании. Аспекты и формы конкретизации задач.
11. Средства физического воспитания (общая характеристика).

12. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.
13. Техника физических упражнений.
14. Классификация физических упражнений.
15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Классификация физических нагрузок.
16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха.
17. Методы физического воспитания (общая характеристика).
18. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.
19. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.
20. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).
21. Методы упражнения в соревновательной форме (соревновательный метод).
22. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании.
23. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
24. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика).
25. Общие социальные принципы в практике физического воспитания.
26. Общепедагогические принципы и их основные требования (обобщенная характеристика).
27. Принцип сознательности и активности, его реализация в процессе физического воспитания.
28. Принцип наглядности, его реализация в процессе физического воспитания.
29. Принцип доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания.
30. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (обобщенная характеристика).
31. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха, реализация положений в практике физического воспитания.
32. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики, реализация основных положений в практике физического воспитания.
33. Принцип цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания.
34. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, реализация исходных установок в практике физического воспитания.
35. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании, двигательные умения и навыки.
36. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Проблема готовности к обучению.
37. Задачи обучения на этапе начального разучивания двигательного действия, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
38. Этап углубленного разучивания двигательного действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
39. Особенности этапа результирующей отработки действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.

40. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства и определяющие черты методики воспитания координационных способностей.
41. Силовые способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей.
42. Скоростные способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания скоростных способностей. Пути преодоления скоростного «барьера».
43. Выносливость. Типы выносливости. Средства и определяющие черты методики воспитания общей выносливости.
44. Особенности средств и методика воспитания специальной выносливости.
45. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость. Типичные средства и особенности методики воспитания.
46. Возможности и особенности нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.
47. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.
48. Структура урока. Основное методическое содержание частей урока и особенности их проведения. Факторы, обуславливающие построение занятия.
49. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
50. Значение физического воспитания во всестороннем воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы построения занятий и определяющие черты методики.
51. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. Программно-нормативные основы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
52. Характеристика школьных программ физического воспитания. Основы планирования учебной работы по физической культуре в школе.
53. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе.
54. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию школьников. Задачи урока.
55. Методика проведения урока физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.
56. Методика проведения урока физической культуры с учащимися среднего школьного возраста.
57. Методика проведения урока физической культуры с учащимися старшего школьного возраста.
58. Педагогический анализ, хронометрирование и пульсометрия как методы определения эффективности урока. Оценка успеваемости учащихся на уроке.
59. Особенности методики обучения движениям в школьные годы.
60. Методика воспитания физических качеств в школьные годы.
61. Особенности занятий со школьниками подготовительной и специальной медицинских групп.
62. Задачи и формы внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
63. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня общеобразовательной школы.
64. Методика организации и проведения спортивных соревнований в общеобразовательной школе.
65. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.
66. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
67. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в ВУЗе.

68. Особенности построения занятий и методические особенности их проведения со студентами в различных отделениях. Физическая культура в быту студенческой молодежи.

69. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста.

70. Физическая культура в образе жизни девушки и женщины и ее возможности для подготовки к выполнению функций материнства.

71. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки и военно-прикладных видов спорта.

72. Сущность спорта, профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.

73. Состязание как основа специфики спорта. Система спортивных состязаний, классификация спортивных соревнований.

74. Современные тенденции развития соревновательной деятельности в видах спорта и основы ее метрологического контроля.

75. Положение о соревнованиях, их подготовка и проведение.

76. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.

77. Система спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена.

78. Методические основы физической подготовки спортсмена. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.

79. Характеристика средств и методов подготовки спортсмена.

80. Техника и тактика спортивно-соревновательной деятельности.

81. Общая характеристика структуры спортивной тренировки. Методика построения отдельного занятия в виде спорта.

82. Микро- и мезоструктура спортивной тренировки.

83. Особенности построения больших (типа годовых и полугодовых) циклов подготовки. Понятие о спортивной форме.

84. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (его основные стадии и этапы).

85. Теоретико-методические основы юношеского спорта. Особенности преломления специфических принципов спортивной тренировки в подготовке детей и молодежи.

86. Теоретико-методические основы спорта высших достижений.

87. Теоретико-методические основы спорта женщин.

88. Теоретико-методические основы рекреативного спорта.

89. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

90. Особенности соревновательной деятельности спортсмена в вашем виде спорта. Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.

91. Особенности средств подготовки и построение тренировочных нагрузок в вашем виде спорта на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.

92. Структура нагрузок в вашем виде спорта, допустимые объемы тренировочных нагрузок.

93. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки в вашем виде спорта.

94. Контроль физических качеств спортсмена в вашем виде спорта.

95. Контроль соревновательной деятельности в вашем виде спорта.

96. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в вашем виде спорта.

97. Отбор и ориентация спортсмена в процессе многолетней подготовки.

98. Моделирование в спорте. Модели подготовленности, соревновательной деятельности, морфофункциональные модели, модели тренировочных программ.
99. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена.
100. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
101. Соревнования и тренировка в связи с изменением географического пояса и погодных условий.
102. Тренажеры в системе спортивной подготовки.
103. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена.
104. Основы оздоровительной физической культуры. Физиологические исследования по оценке эффективности оздоровительной физической культуры.
105. Средства, формы и методы оздоровительной физической культуры.
106. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
107. Оптимальные двигательные режимы. Оценка уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
108. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
109. Физкультурно-оздоровительные системы и технологии.
110. Физкультурная деятельность с оздоровительно-рекреативной направленностью. Основные виды физической рекреации.
111. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
112. Понятие адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.
113. Цель, содержание и область применения адаптивной физической культуры. Программно-нормативные основы АФК.
114. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры.
115. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья.
116. Роль адаптивной физической культуры в воспитании и социализации личности детей-инвалидов.
117. Виды адаптивного спорта.
118. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.
119. Использование средовых факторов в физическом и личностном развитии инвалидов.
120. Лечебно-корректирующие технологии восстановительной медицины.
121. Психология личности и деятельность учителя физической культуры.
122. Психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта.
123. Психология детского и юношеского спорта.
124. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом.
125. Психология соревнования в спорте высших достижений.
126. Психология личности и деятельности тренера.
127. Социально-психологические аспекты физической культуры.



## Перечень проверяемых знаний, умений и компетенций

### Знать:

- основные понятия теории и методики физической культуры
- структуру системы физического воспитания в Российской Федерации.
- средства и методы физического воспитания.
- структуру процесса обучения двигательным действиям.
- основные методы педагогического контроля.
- принципы физического воспитания.
- основные средства и методы развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития.
- структуру урока по физической культуре в школе.
- физические упражнения, с помощью которых можно проводить занятия по физической культуре.
- особенности методики физического воспитания населения в различные периоды жизни

### Уметь:

- соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий в теории и методике физической культуры.
  - использовать простейшие методы педагогического контроля.
  - подбирать упражнения для развития физических качеств.
  - составлять тематический план занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.
  - проводить игры в заключительной части занятия по физической культуре.
  - анализировать критические ситуации, возникающие на школьной практике, по технологии «Case Studies».
  - выполнять анализ урока, проводить хронометрирование и пульсометрию урока.
- составлять презентацию с использованием персонального компьютера

### Компетенции ОПК

1. Владеет необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (ОПК-1);
2. Готов к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования (ОПК-6),

### Компетенции ПК

1. Умеет анализировать и оценивать качество своей профессиональной деятельности (ПК-12);

## Приложение 8

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в учебной программе на 2015/16 учебный год  
В учебную программу вносятся следующие изменения:

- 1.
- 2.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2015 г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю

Заведующий кафедрой

Д.Г. Миндиашвили

Директор института

А.Д. Какухин

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.



**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(включая электронные ресурсы)  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**  
для обучающихся образовательной программы  
уровень – подготовка кадров высшей квалификации  
49.06.01 – Физическая культура и спорт  
программа - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры»  
по очной и заочной формам обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Количество экземпляров/ точек доступа
<i>Основная литература</i>		
<i>Матвеев, Л.П.. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высш. спец. физкультурных учеб. заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стереотип. - СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. - 160 с</i>	<i>АНЛ(2), АУЛ(59)</i>	
<i>Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.</i>	<i>ИМЦ ФФКиС(5), АУЛ(35)</i>	
<i>Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.</i>	<i>АУЛ(101)</i>	
<i>Дополнительная литература</i>		
<i>Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.</i>	<i>ЧЗ(1), СБО(1), ИМЦ ФФКиС(4)</i>	
<i>Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.</i>	<i>КБ(2)</i>	

Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4 кн. Кн. III. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.	КБ(2)	
Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 64 с.	КБ(50)	
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к междисциплинарному государственному экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова, Полева Н.В., Чупрова Е.Д. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКуС(2), АУЛ(4)	
Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск, 2011. – 34 с.	ЧЗ(1), АНЛ(2), АУЛ(5), ИМЦ ФФКуС(2)	
Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 144 с.	КБ(6)	
<b>Ресурсы сети Интернет</b>		
<a href="http://sakhgu.ru/science/graduate/syllabus/training.htm">http://sakhgu.ru/science/graduate/syllabus/training.htm</a>		
<a href="http://alteraveritas.ru/upravlenie-trenirovochnym-processom">http://alteraveritas.ru/upravlenie-trenirovochnym-processom</a>		
<a href="http://bmsi.ru/doc/ca95f4f8-b47c-49af-b442-cd6b03073db6">http://bmsi.ru/doc/ca95f4f8-b47c-49af-b442-cd6b03073db6</a>		
<a href="http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n1/p52-55.htm">http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n1/p52-55.htm</a>		
<a href="http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php">http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php</a>		
<b>Информационные справочные системы</b>		
Чупрова Е.Д. Теория и методика физической культуры. [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс. - Электрон. дан. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012	<a href="http://elib.kspu.ru/document/6073">http://elib.kspu.ru/document/6073</a>	

<p><i>Чупрова Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с.</i></p>	<p><a href="http://elib.kspu.ru/document/5704">http://elib.kspu.ru/document/5704</a></p>	
<p><i>Мясникова Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс. - Электрон. дан. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012</i></p>	<p><a href="http://elib.kspu.ru/document/6332">http://elib.kspu.ru/document/6332</a></p>	
<p><i>Миндиашвили, Д. Г., Завьялов А. И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография, - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 416 с.</i></p>	<p><a href="http://elib.kspu.ru/document/5695">http://elib.kspu.ru/document/5695</a></p>	
<p><i>Киришина Е.Д., Коноплева Е.Н. Теория и методика физической культуры: Курс лекций для студентов всех спец. очной и заочной формы обучения. – Красноярск: Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т, 2010 . – 180 с.</i></p>	<p><a href="http://www.elib.kspu.ru">http://www.elib.kspu.ru</a> КБ(10)</p>	

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 10 от 12 мая 2021г.  
Зав. кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета специальности (направления  
подготовки)  
Протокол № 6 от 21 мая 2021  
Председатель НМС



М.И. Бордуков

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

Направление подготовки: 49.06.01 Физическая культура и спорт.

Уровень образования: *аспирантура*

Квалификация:

*Исследователь. Преподаватель-исследователь*

Составитель: профессор, к.п.н. А.Н. Савчук

Красноярск 2021

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И. Ярыгина

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 7  
от 18.01.2016 г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол № 4  
от 20.01.2016 г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки: *49.06.01 – Физическая культура и спорт*

Название программы: «Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической  
культуры»

*Квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь*

Составитель: Чупрова Е.Д., к.п.н., доцент

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

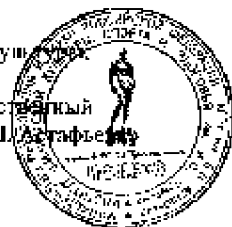
Представленный фонд оценочных средств по Теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры соответствует требованиям ФГОС ВО и профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, программы аспирантуры «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», а также целям и задачам рабочей программы Теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения научно-исследовательского семинара и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленным в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки кадров высшей квалификации «Исследователь. Преподаватель-исследователь» по указанной программе аспирантуры.

Эксперт  
Профессор Института физической культуры,  
спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
11.02.2016 г.



А.И. Завьялов



## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» решает **задачи** проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов:**

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.06.01 – Физическая культура и спорт;**

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт, квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

**2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».**

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»:

1. ОПК-1. Владеет необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;

2. ОПК-6. Готов к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования;

3. ПК-12. Умеет анализировать и оценивать качество своей профессиональной деятельности.

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
				Номер	Форма
ОПК-1. Владеет необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	Ориентировочный	Научно-исследовательский семинар	текущий контроль	1	опрос
	когнитивный	Подготовка и сдача государственного экзамена	текущий контроль	2	Тестирование
	Праксиологический	Управление спортивным тренировочным процессом	Промежуточная аттестация	3	экзамен
	рефлексивно-оценочный	Управление спортивным тренировочным процессом. Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	3	экзамен
ОПК-6. Готов к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования	Ориентировочный	Основы компьютерной грамотности. История образования по физической культуре и спорту	текущий контроль	1	опрос
	когнитивный	Основы спортивной педагогики. Педагогическая практика.	текущий контроль	2	тестирование
	Праксиологический	Основы спортивной педагогики. Основы психологии высшей школы. Педагогическая практика.	Промежуточная аттестация	3	экзамен
	рефлексивно-оценочный	Педагогическая практика. Подготовка и сдача государственного экзамена.	Промежуточная аттестация	3	экзамен

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций (продолжение)

ПК-12. Умеет анализировать и оценивать качество своей профессиональной деятельности	Ориентировочный	Подготовка и защита ВКР	текущий контроль	1	опрос
	когнитивный	Подготовка и сдача государственного экзамена	текущий контроль	2	тестирование
	Праксиологический	Подготовка и сдача государственного экзамена	Промежуточная аттестация	3	экзамен
	рефлексивно-оценочный	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	3	экзамен

## 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к экзамену, разработчик Чупрова Е.Д.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы к экзамену»

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ОПК-1. Владеет необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	Обучающийся <b>обосновывает</b> содержание структурных компонентов системы знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	Обучающийся <b>объясняет</b> взаимосвязи между содержанием структурных компонентов системы знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	Обучающийся <b>воспроизводит</b> основные положения системы знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

<p>ОПК-6. Готов к преподавательской деятельности и по образовательным программам высшего образования</p>	<p>Обучающийся <b>обосновывает</b> содержание структурных компонентов образовательного процесса с точки зрения основных положений программ высшего образования. <b>Умеет</b> планировать и реализовывать учебные занятия на основе сочетания знакомых и новых образцов действий, что позволяет получить новый продукт – оригинальный конспект.</p>	<p>Обучающийся <b>объясняет</b> взаимосвязи между основными положениями программ высшего образования и структурными компонентами образовательного процесса. <b>Умеет</b> планировать и реализовывать учебные занятия на основе дополнения шаблонного действия новыми элементами, что позволяет получить адаптированный конспект.</p>	<p>Обучающийся <b>воспроизводит</b> основные положения программ высшего образования, необходимые для планирования и реализации образовательного процесса. <b>Умеет</b> планировать и реализовывать учебные занятия на основе шаблонного воспроизведения действия, что позволяет получить шаблонный конспект.</p>
<p>ПК-12. Умеет анализировать и оценивать качество своей профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся <b>владеет</b> технологией проведения анализа и оценки качества своей профессиональной деятельности, <b>осуществляет</b> рефлексивный анализ проведенных образовательных мероприятий.</p>	<p>Обучающийся <b>имеет опыт</b> проведения анализа и оценки качества своей профессиональной деятельности, <b>имеет опыт осуществления</b> рефлексивного анализа проведенных образовательных мероприятий.</p>	<p>Обучающийся <b>готов</b> к применению технологии проведения анализа и оценки качества своей профессиональной деятельности, <b>готов</b> к <b>осуществлению</b> рефлексивного анализа проведенных образовательных мероприятий.</p>

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: опрос и тестирование.

4.2.1. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

##### Критерии оценивания опроса

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	<b>5 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; <b>4 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; <b>3 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне; <b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта.
2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	<b>5 баллов</b> – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дает полный сравнительный анализ. <b>4 балла</b> – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов; <b>3 балла</b> - сравнительный анализ поверхностный; <b>0 баллов</b> – сравнительный анализ отсутствует.
Максимальный балл	<b>10</b>
Минимальный балл	<b>6</b>

##### Критерии оценивания тестирования

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Процент выполненных заданий	<b>10 баллов</b> -87-100% выполненных заданий; <b>8 баллов</b> - 73-86% выполненных заданий; <b>6 баллов</b> - 60-72% выполненных заданий; <b>0 баллов</b> – менее 60% выполненных заданий.
Максимальный балл	<b>10</b>
Минимальный балл	<b>6</b>

**Критерии оценивания для итогового тестирования  
по дисциплине аспирантуры  
«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры»  
(для направления подготовки 49.06.01 – Физическая культура и спорт;  
формы обучения очная и заочная)**

Соответствует федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования по направлениям подготовки: 49.06.01 – Физическая культура и спорт;

Преподавание данной дисциплины предполагает формирование следующих компетенций выпускника аспирантуры:

1. ОПК-1. Владеет необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
2. ОПК-6. Готов к преподавательской деятельности по образовательным программам высшего образования;
3. ПК-12. Умеет анализировать и оценивать качество своей профессиональной деятельности.

<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Задачи обучения дисциплине</b>	<b>№№ вопросов теста</b>
ОПК-1	– понять современные проблемы физического воспитания; -понять принципы построения спортивной тренировки; – углубить понимание методов контроля в спорте.	7, 9,10, 11,12, 13,15, 16,
ОПК-6	– ознакомиться с основами построения педагогического процесса в физической культуре и спорте;	1,2,3, 5, 17,18, 19,20
ПК-12	– познакомиться со спектром проблем из области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, приобрести навыки решения вопросов, возникающих в процессе ведения педагогической деятельности.	4, 6, 8, 14

Уровень сформированности компетенций оценивается в соответствии со следующей шкалой:

- 0 –59 % – «неудовлетворительно» - компетенция не сформирована.  
60–72 % – «удовлетворительно» - базовый уровень компетенции;  
73–86 % – «хорошо»;  
87–100 % – «отлично».

Номер вопроса	Количество баллов
------------------	----------------------

1.	1
2.	1
3.	1
4.	1
5.	1
6.	1
7.	1
8.	1
9.	1
10.	1
11.	1
12.	1
13.	1
14.	1
15.	1
16.	1
17.	1
18.	1
19.	1
20.	1
<b>Сумма</b>	<b>20</b>
<b>5 (87-100%)</b>	<b>18–20</b>
<b>4 (73-86%)</b>	<b>15–17</b>
<b>3 (60-72%)</b>	<b>12–14</b>

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств**

### Учебники учебные пособия

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высш. спец. физкультурных учеб. заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стереотип. - СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. - 160 с.

2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

4. Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.

5. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4 кн. Кн. III. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.

8. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к междисциплинарному государственному экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г.

Мельчакова, Полева Н.В., Чупрова Е.Д. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.

9. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 144 с.

Методические рекомендации

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 64 с.

2. Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск, 2011. – 34 с.

Ресурсы сети Интернет

<http://sakhgu.ru/science/graduate/syllabus/training.htm>

<http://alteraveritas.ru/upravlenie-trenirovochnym-processom>

<http://bmsi.ru/doc/ca95f4f8-b47c-49af-b442-cd6b03073db6>

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n1/p52-55.htm>

<http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php>

Информационные справочные системы

1. Чупрова Е.Д. Теория и методика физической культуры. [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс. - Электрон. дан. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012

2. Чупрова Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с.

3. Мясникова Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс. - Электрон. дан. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012

4. Миндиашвили, Д. Г., Завьялов А. И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография,. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 416 с.

5. Киришина Е.Д., Коноплева Е.Н. Теория и методика физической культуры: Курс лекций для студентов всех спец. очной и заочной формы обучения. – Красноярск: Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т, 2010 . – 180 с.

## **6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)**

### **ОПРОСЫ (КИМ №1)**

#### **Основные понятия физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации**

28. Физическое воспитание.
29. Физическое образование.
30. Двигательное умение.
31. Двигательный навык.



32. Физические качества.
33. Развитие физических качеств.
34. Воспитание физических качеств.
35. Общая физическая подготовка.
36. Специальная физическая подготовка.
37. Физическая подготовленность.
38. Физическое развитие.
39. Физическое состояние и его показатели.
40. Физическое совершенство.
41. Физическая культура.
42. Спорт.
43. Сила.
44. Скоростные способности.
45. Координационные способности.
46. Гибкость.
47. Выносливость.
48. Цель физического воспитания в РФ
49. Задачи физического воспитания в РФ.
50. Задачи по оптимизации физического развития.
51. Образовательные задачи.
52. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.
53. Принцип связи физического воспитания с практикой.
54. Принцип оздоровительной направленности.

### **Средства и методы физического воспитания**

37. Основное и дополнительные средства физического воспитания.
38. Физическое упражнение.
39. Гигиенические факторы.
40. Естественные силы природы.
41. Оздоровительное значение физических упражнений.
42. Образовательная роль физических упражнений.
43. Влияние физических упражнений на личность.
44. Техника физических упражнений.
45. Фазы физического упражнения.
46. Пространственные характеристики физического упражнения.
47. Временные характеристики физического упражнения.
48. Пространственно-временные характеристики физического упражнения.
49. Динамические характеристики.
50. Критерии оценки эффективности техники.
51. Классификация физических упражнений по историческому признаку.
52. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
53. Классификация физических упражнений по направленности на воспитание отдельных физических качеств.
54. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.
55. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.

56. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.
57. Специфические методы физического воспитания.
58. Общепедагогические методы физического воспитания.
59. Целостный метод.
60. Метод «по частям».
61. Метод сопряженного воздействия.
62. Методы воспитания физических качеств.
63. Метод переменного упражнения.
64. Метод стандартного упражнения.
65. Круговой метод.
66. Игровой метод.
67. Соревновательный метод.
68. Словесные методы.
69. Метод непосредственной наглядности.
70. Метод опосредованной наглядности.
71. Метод прочувствования двигательного действия.
72. Метод срочной информации.

### **Нагрузка и отдых в физическом воспитании**

9. Нагрузка.
10. Величина нагрузки.
11. Направленность нагрузки.
12. Координационная сложность нагрузки.
13. Динамика нагрузки.
14. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки.
15. Разновидности отдыха.
16. Характер отдыха.

### **Педагогический контроль в физическом воспитании**

12. Контроль. Педагогический контроль.
13. Предварительный контроль.
14. Оперативный контроль.
15. Этапный контроль.
16. Текущий контроль.
17. Итоговый контроль.
18. Методы педагогического контроля, применяемые в практике физического воспитания.
19. Измерение частоты сердечных сокращений.
20. Измерение артериального давления.
21. Метод электрокардиографии.
22. Визуальный метод.

### **Средства, методы и основы методики развития гибкости**

18. Определение «гибкость».
19. Определение «подвижность».
20. Активная и пассивная гибкость.
21. Динамическая и статическая гибкость.
22. Общая и специальная гибкость.
23. Факторы проявления гибкости.

24. Сенситивные периоды развития пассивной и активной гибкости.
25. Задачи развития гибкости.
26. Средства воспитания гибкости.
27. Активные, пассивные и статические упражнения, примеры.
28. Оптимальное соотношение использования упражнений на растягивание.
29. Количество занятий для воспитания гибкости.
30. Методы воспитания гибкости.
31. Контрольные упражнения для определения подвижности плечевого сустава.
32. Контрольные упражнения для определения подвижности позвоночного столба.
33. Контрольные упражнения для определения подвижности тазобедренного сустава.
34. Контрольные упражнения для определения подвижности коленного сустава.

### **Средства, методы и основы методики развития скоростных способностей**

23. Определение «скоростные способности».
24. Элементарные формы проявления скоростных способностей.
25. Комплексные формы проявления скоростных способностей.
26. Факторы проявления скоростных способностей.
27. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.
28. Простая двигательная реакция.
29. Упражнения для развития простой реакции.
30. Методы совершенствования быстроты реагирования.
31. Сложная двигательная реакция.
32. Скрытый период реакции на движущийся объект.
33. Реакция выбора.
34. Быстрота одиночного движения, примеры.
35. Средства воспитания быстроты одиночного движения.
36. Метод воспитания быстроты одиночного движения.
37. Высокий темп движений.
38. Скоростная напряженность.
39. Развитие способности к расслаблению.
40. Фазы в циклических спринтерских действиях.
41. Средства воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей.
42. Методы воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей.
43. «Скоростной барьер». Его предупреждение, преодоление.
44. Контрольные тесты для определения уровня развития скоростных способностей.

### **ТЕСТИРОВАНИЯ (КИМ №2)**

#### **Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя**

1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- 1) воспитанием;

- 2) техникой воспитания;
- 3) технологией воспитательной деятельности;
- 4) воспитательными приемами.

2. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

3. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- 1) стратегию воспитания;
- 2) технику воспитания;
- 3) тактику воспитания;
- 4) методы воспитания.

4. Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

5. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример.

6. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

7. Укажите главную цель воспитания личности в современных условиях:

8. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, связанные с воспитанием, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

НОМЕР ОТВЕТА (определе ния)	ТЕРМИН (ПОНЯТИЕ)	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
--------------------------------------	---------------------	-------------

Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

9. Перечислите виды (составные части) воспитания:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

10. Перечислите традиционные методы воспитания:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

11. Заполните таблицу «Деловые и личные качества преподавателя физического воспитания (тренера по виду спорта)».

<b>ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>	<b>ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА</b>

12. Заполните таблицу «Нравственное воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>

13. Заполните таблицу «Умственное воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>

14. Заполните таблицу «Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>

15. Заполните таблицу «Трудовое воспитание в процессе физического воспитания».

<b>ЗАДАЧИ</b>	<b>СРЕДСТВА</b>	<b>МЕТОДЫ</b>

### **Планирование в физическом воспитании**

1. Планирование в физическом воспитании — это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методике, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы;
- 2) зам. директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

3. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;

- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

4. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок; 4) контрольные упражнения (тесты):

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

5. Укажите методическую последовательность планирования в физическом воспитании:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика».

ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ	ХАРАКТЕРИСТИКА

### **Формы организации занятий в физическом воспитании. Структура урока и характеристика его частей. Анализ урока**

1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;

- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);  
 4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

5. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

<b>СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ УРОКА</b>	<b>НАЗНАЧЕНИЕ</b>

6. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

<b>ТИП УРОКА</b>	<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ (НАЗНАЧЕНИЕ) УРОКА</b>

7. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков физической культуры:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

8. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

<b>НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ</b>		

**Итоговое тестирование по дисциплине «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»**



1. Что из перечисленного является основным средством физического воспитания?
  - 1) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
  - 2) базовое упражнение;
  - 3) физическое упражнение;
  - 4) гигиенические факторы.
  
2. Под методами физического воспитания понимаются:
  - 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его 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.
  
3. К специфическим методам физического воспитания относятся:
  - 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
  - 2) методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
  - 3) методы срочной информации;
  - 4) видеометод, методы самостоятельной работы, методы педагогического контроля.
  
4. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной работы?
  - 1) метод стандартно-интервального упражнения;
  - 2) игровой метод;
  - 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
  - 4) метод круговой тренировки.
  
5. Методика развития физических качеств – это:
  - 1) совокупность основных принципов, определяющих последовательность изучения физических упражнений;
  - 2) способ применения физических упражнений;
  - 3) совокупность средств, методов, приемов и форм организации;
  - 4) совокупность методов развития конкретных физических качеств.
  
6. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:
  - 1) физической работоспособностью;
  - 2) физической подготовленностью;
  - 3) общей выносливостью;
  - 4) тренированностью.
  
7. Вид выносливости, позволяющий выполнять беговые упражнения высокой интенсивности:
  - 1) аэробная;
  - 2) циклическая;
  - 3) региональная;
  - 4) многоборная.
  
8. Совершенствование упражнений с помощью модификации упражнения или использования утяжелителей относится к методу:
  - 1) «по частям»;
  - 2) целостному;
  - 3) непрерывного упражнения;
  - 4) сопряженного воздействия.
  
9. Для развития координационных способностей в физической культуре и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;                      2) метод переменного-непрерывного упражнения;  
3) метод круговой тренировки;                      4) метод наглядного воздействия.

10. Какой из перечисленных методов позволяет обеспечить максимальную физическую нагрузку и оценить качество владения двигательным действием?

- 1) игровой;    2) максимальных усилий;    3) круговой;    4) соревновательный.

11. Отметьте утомление, при котором наступает фаза сверхвосстановления:

- 1) субмаксимальное;    2) умеренное;    3) небольшое;    4) острое.

12. Если нагрузка была достаточной интенсивности, чтобы вызвать утомление, которое, в свою очередь, переходит в восстановление после окончания работы, то восстановление переходит в фазу сверхвосстановления. Как называется данный закон?

- 1) закон постепенного повышения развивающе-тренирующих воздействий;  
2) закон суперкомпенсации;    3) закон эффективного тренинга;    4) закон нивелирования.

13. Нивелирование в спортивной деятельности – это:

- 1) появление условий для роста мастерства спортсмена;  
2) сверхвосстановление после окончания тяжелой работы;  
3) сглаживание, усреднение тренировочного эффекта;  
4) уменьшение возможностей спортсмена.

14. Тип сложения человека, характеризующийся узким тазом и широкой грудной клеткой, сильно развитой природной мускулатурой, называется:

- 1) эктоморфом;    2) мезоморфом;    3) эндоморфом.

15. 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);  
4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

16. Сенситивным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 17-20 лет;    2) 10-11 лет;    3) 11-12 лет;    4) от 13-14 до 17-18 лет.

17. Метод, при котором спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, называется:

- 1) метод непредельных усилий;                      2) метод максимальных усилий;  
3) игровой метод;                                      4) ударный метод.

17. Для совершенствования рельефа мышц необходимо использовать:

- 1) метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений;  
2) метод максимальных усилий;                      3) игровой метод;                      4) метод динамических усилий.

18. Совершенствование скорости отягощенных движений лучше проводить с использованием:

- 1) статического метода;
- 2) метода максимальных усилий;
- 3) ударного метода;
- 4) метода динамических усилий.

19. Что из перечисленного НЕ относится к использованию игрового метода для развития силы?

- 1) перетягивание каната;
- 2) эстафеты с переноской грузов;
- 3) выполнение максимального количества подтягиваний;
- 4) удержание внешних предметов с помощью игры «Всадники».

20. Какой метод необходимо преимущественно использовать для развития силовой выносливости?

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) ударный метод;
- 3) метод максимальных усилий;
- 4) игровой метод.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (КИМ №3)**

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования. Проблемы модернизации системы физкультурного образования.

2. Дать определение «физической культуры». Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.

3. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».

4. Формы организации физической культуры в современном обществе.

5. Общекультурные и специфические функции физической культуры.

6. Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности.

7. Дать определение понятиям: «система физического воспитания», «физкультурное движение». Система физического воспитания современного российского общества, общая характеристика.

8. Программно-нормативные, законодательные основы системы физического воспитания.

9. Цель физического воспитания в современном российском обществе.

10. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании. Аспекты и формы конкретизации задач.

11. Средства физического воспитания (общая характеристика).

12. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.

13. Техника физических упражнений.

14. Классификация физических упражнений.

15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Классификация физических нагрузок.

16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха.

17. Методы физического воспитания (общая характеристика).

18. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.
19. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.
20. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).
21. Методы упражнения в соревновательной форме (соревновательный метод).
22. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании.
23. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
24. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика).
25. Общие социальные принципы в практике физического воспитания.
26. Общеметодические принципы и их основные требования (обобщенная характеристика).
27. Принцип сознательности и активности, его реализация в процессе физического воспитания.
28. Принцип наглядности, его реализация в процессе физического воспитания.
29. Принцип доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания.
30. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (обобщенная характеристика).
31. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха, реализация положений в практике физического воспитания.
32. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики, реализация основных положений в практике физического воспитания.
33. Принцип цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания.
34. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, реализация исходных установок в практике физического воспитания.
35. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании, двигательные умения и навыки.
36. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Проблема готовности к обучению.
37. Задачи обучения на этапе начального разучивания двигательного действия, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
38. Этап углубленного разучивания двигательного действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
39. Особенности этапа результирующей отработки действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.
40. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства и определяющие черты методики воспитания координационных способностей.
41. Силовые способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей.
42. Скоростные способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания скоростных способностей. Пути преодоления скоростного «барьера».
43. Выносливость. Типы выносливости. Средства и определяющие черты методики воспитания общей выносливости.
44. Особенности средств и методика воспитания специальной выносливости.
45. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость. Типичные средства и особенности методики воспитания.

46. Возможности и особенности нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.
47. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.
48. Структура урока. Основное методическое содержание частей урока и особенности их проведения. Факторы, обуславливающие построение занятия.
49. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
50. Значение физического воспитания во всестороннем воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы построения занятий и определяющие черты методики.
51. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. Программно-нормативные основы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
52. Характеристика школьных программ физического воспитания. Основы планирования учебной работы по физической культуре в школе.
53. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе.
54. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию школьников. Задачи урока.
55. Методика проведения урока физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.
56. Методика проведения урока физической культуры с учащимися среднего школьного возраста.
57. Методика проведения урока физической культуры с учащимися старшего школьного возраста.
58. Педагогический анализ, хронометрирование и пульсометрия как методы определения эффективности урока. Оценка успеваемости учащихся на уроке.
59. Особенности методики обучения движениям в школьные годы.
60. Методика воспитания физических качеств в школьные годы.
61. Особенности занятий со школьниками подготовительной и специальной медицинских групп.
62. Задачи и формы внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
63. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня общеобразовательной школы.
64. Методика организации и проведения спортивных соревнований в общеобразовательной школе.
65. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.
66. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
67. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в ВУЗе.
68. Особенности построения занятий и методические особенности их проведения со студентами в различных отделениях. Физическая культура в быту студенческой молодежи.
69. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста.
70. Физическая культура в образе жизни девушки и женщины и ее возможности для подготовки к выполнению функций материнства.
71. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки и военно-прикладных видов спорта.
72. Сущность спорта, профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.

73. Состязание как основа специфики спорта. Система спортивных состязаний, классификация спортивных соревнований.
74. Современные тенденции развития соревновательной деятельности в видах спорта и основы ее метрологического контроля.
75. Положение о соревнованиях, их подготовка и проведение.
76. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.
77. Система спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена.
78. Методические основы физической подготовки спортсмена. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
79. Характеристика средств и методов подготовки спортсмена.
80. Техника и тактика спортивно-соревновательной деятельности.
81. Общая характеристика структуры спортивной тренировки. Методика построения отдельного занятия в виде спорта.
82. Микро- и мезоструктура спортивной тренировки.
83. Особенности построения больших (типа годовых и полугодовых) циклов подготовки. Понятие о спортивной форме.
84. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (его основные стадии и этапы).
85. Теоретико-методические основы юношеского спорта. Особенности преломления специфических принципов спортивной тренировки в подготовке детей и молодежи.
86. Теоретико-методические основы спорта высших достижений.
87. Теоретико-методические основы спорта женщин.
88. Теоретико-методические основы рекреативного спорта.
89. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
90. Особенности соревновательной деятельности спортсмена в вашем виде спорта. Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
91. Особенности средств подготовки и построение тренировочных нагрузок в вашем виде спорта на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.
92. Структура нагрузок в вашем виде спорта, допустимые объемы тренировочных нагрузок.
93. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки в вашем виде спорта.
94. Контроль физических качеств спортсмена в вашем виде спорта.
95. Контроль соревновательной деятельности в вашем виде спорта.
96. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в вашем виде спорта.
97. Отбор и ориентация спортсмена в процессе многолетней подготовки.
98. Моделирование в спорте. Модели подготовленности, соревновательной деятельности, морфофункциональные модели, модели тренировочных программ.
99. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена.
100. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
101. Соревнования и тренировка в связи с изменением географического пояса и погодных условий.
102. Тренажеры в системе спортивной подготовки.
103. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена.
104. Основы оздоровительной физической культуры. Физиологические исследования по оценке эффективности оздоровительной физической культуры.

105. Средства, формы и методы оздоровительной физической культуры.
106. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп.
107. Оптимальные двигательные режимы. Оценка уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
108. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
109. Физкультурно-оздоровительные системы и технологии.
110. Физкультурная деятельность с оздоровительно-рекреативной направленностью. Основные виды физической рекреации.
111. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
112. Понятие адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры.
113. Цель, содержание и область применения адаптивной физической культуры. Программно-нормативные основы АФК.
114. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры.
115. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья.
116. Роль адаптивной физической культуры в воспитании и социализации личности детей-инвалидов.
117. Виды адаптивного спорта.
118. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.
119. Использование средовых факторов в физическом и личностном развитии инвалидов.
120. Лечебно-корректирующие технологии восстановительной медицины.
121. Психология личности и деятельность учителя физической культуры.
122. Психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта.
123. Психология детского и юношеского спорта.
124. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом.
125. Психология соревнования в спорте высших достижений.
126. Психология личности и деятельности тренера.
127. Социально-психологические аспекты физической культуры.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2021/2022

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств.

2. Обновлено и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,  
«12» мая 2021 г., протокол №10

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья  
им. И.С. Ярыгина,

«21» мая 2021г., протокол № 6  
Председатель Бордуков М.И.

