

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Яковых Ю.В. Теоретические основы физической культуры и спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль: физическая культура; безопасность жизнедеятельности, форма обучения очная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Теоретические основы физической культуры и спорта [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Цели дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теоретических основ физической культуры и спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры и спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теоретических основ физической культуры и спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры и спорта, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теоретические основы физической культуры и спорта» входит в блок Б1 Дисциплины (модули) обязательной части.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «История и правовые основы физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности». Дисциплина является предшествующей для производственных практик «Педагогическая практика», «Ознакомительная практика».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Знает образовательные технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. Умеет использовать образовательные технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре (академические часы)		
		7	8	9

Общая трудоемкость зач. ед. час	9	3	3	3
		324	108	108
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):	112	40	40	32
Лекции	56	20	20	16
Семинары (С)	56	20	20	16
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	212	68	68	76
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		Зачет	Зачет	Экзамен

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-5 балла; тестовое задание – 0-5 баллов, подготовка конспекта зачетных и экзаменационных вопросов – 0-40 баллов.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям:

в 7,8 семестре 61-100 баллов – зачтено;

в 9 семестре 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично, (контрольная работа обязательна).

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающиеся не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают зачет в 7,8 семестре, экзамен в 9 семестре в устной форме. Билет для сдачи зачета или экзамена включает 2 вопроса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

7 семестр

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы			Виды контактной работы
			Лекции	Практические	Лабораторные	
1	Общая характеристика теории физической культуры и спорта	4	2	2	-	-
2	Средства формирования физической культуры личности человека	4	2	2	-	-
3	Дидактические принципы, регламентирующие формирование физической культуры личности	4	2	2	-	-
4	Методы формирования физической культуры личности	4	2	2	-	-

	человека					
5	Методика обучения двигательным действиям	4	2	2	-	-
6	Методика развития физических способностей	8	4	4	-	-
7	Урочные формы построения занятий физическими упражнениями	4	2	2	-	-
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	4	2	2	-	-
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	4	2	2	-	-
10	ИТОГО	40	20	20	-	-

Таблица 3

8 семестр

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы			Виды контактной работы
			Лекции	Практические	Лабораторные	
1	Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		2	2	-	-
2	Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.		2	2	-	-
3	Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.		2	2	-	-
4	Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.		2	2	-	-
5	Физическое воспитание студенческой молодежи.		2	2	-	-
6	Студенческий спорт.		2	2	-	-
7	Физическое воспитание взрослого населения. Физическое воспитание на производстве.		2	2	-	-
8	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте		2	2	-	-
9	Прикладная физическая культура.		2	2	-	-
10	Подготовка к службе в армии.		2	2		
11	ИТОГО		20	20	-	-

Таблица 4

9 семестр

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.	
		Всего	Виды аудиторной работы

			Лекции	Практические	Лабораторные	
1	Спорт в системе физической культуры и его роль в обществе. Типы и виды спорта. Функции спорта.	4	2	2	-	-
2	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	4	2	2	-	-
3	Спортивная ориентация и отбор. Виды отбора. Организация и проведение отбора.	4	2	2	-	-
4	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы.	4	2	2	-	-
5	Виды спортивной подготовки и их характеристика. Интеграция различных сторон подготовки.	4	2	2	-	-
6	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Управление подготовкой спортсменов	4	2	2	-	-
7	Построение спортивной тренировки, Структура тренировочного процесса.	4	2	2	-	-
8	Планирование и контроль тренировочного процесса	4	2	2	-	-
10	ИТОГО	32	16	16	-	-

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 5

7 семестр

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Общая характеристика теории физической культуры и спорта	<p>Занятие 1 Лекция. Предмет теории и методики физической культуры и спорта. Комплекс исходных понятий как концентрированное выражение накапливаемых наукой знаний. Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. История становления теории и методики физической культуры и спорта, и ее роль в системе профессионального образования. Структура теории и методики физической культуры как учебной дисциплины.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие. 1. Основные направления использования физической культуры и спорта. 2. Функции физической культуры. 3. Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности. 4. Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков. 5. Оптимизация развития физических качеств человека. 6. Соотношение физического развития и физического воспитания. 7. Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания.</p>

2	Средства формирования физической культуры личности человека	<p>Занятие 3 Лекция. Характеристика средств формирования физической культуры личности. Действия и процессы, составляющие содержание физических упражнений. Форма физических упражнений. Взаимосвязь содержания и формы физических упражнений. Классификация физических упражнений в зависимости от требований, предъявляемых упражнением к физическим качествам.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие. 1.Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. 2.Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. 3.Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта. 4.Характеристика техники физических упражнений, её основы, определяющего звена и деталей. 5.Фазы двигательных действий. 6.Структура движения. 7.Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений. 8.Общие правила техничного выполнения движений.</p>
3	Дидактические принципы, регламентирующие формирование физической культуры личности	<p>Занятие 5. Лекция. Принципы как наиболее важные рекомендации, основанные на познании закономерностей физического воспитания. Иерархия принципов. Общепедагогические принципы. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации в процессе физического воспитания.</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие. 1.Характеристика принципов: непрерывность процесса физического воспитания; системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся. 2.Проблема формулирования и реализации специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания. 3.Рекомендации по организации учебного процесса, основанные на специфических закономерностях физического воспитания.</p>
4	Методы формирования физической культуры личности человека	<p>Занятие 7. Лекция. Характеристика исходных понятий: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Классификации методов, требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p>

		<p>1. Особенности методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.</p> <p>2. Разновидности «непрерывных» и «прерывных» методов, в зависимости от способа организации освоения двигательных действий, от стандартности или вариативности выполняемых двигательных действий, от продолжительности интервалов отдыха между повторениями двигательных действий, от способа сочетаний этих параметров.</p> <p>3. «Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения.</p> <p>4. Соревновательный метод в физическом воспитании.</p> <p>5. Игровой метод в физическом воспитании.</p>
5	Методика обучения двигательным действиям	<p>Занятие 9. Лекция. Обучение двигательным действиям как одна из основных сторон формирования физической культуры. Умения и навыки как способы управления двигательными действиями. Закономерности формирования умений и навыков. Физиологический смысл процесса освоения двигательных действий. «Перенос» двигательных умений и навыков. Общие и частные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Общий порядок построения процесса обучения.</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие. 1. Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия. 2. Задачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения. 3. Особенности регламентации режима занятий, соотношения методов обучения и воспитания физических качеств на различных этапах обучения. 4. Контроль процесса освоения двигательного действия. 5. Критерии завершения отдельных этапов обучения. 6. Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий. 7. Причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление. 8. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.</p>
6	Методика развития физических способностей	<p>Занятие 11. Лекция. Основные физические качества - сила, быстрота, выносливость, гибкость как комплексы морфофункциональных свойств организма. Свойства опорно-двигательного аппарата, механизмов энергообеспечения и функциональных систем, ответственных за управление движениями, обуславливающие проявление физических качеств.</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие. Сила как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц.</p>

		<p>Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Выбор величины отягощения и повторности как основа методики воспитания силовых способностей. Метод повторных усилий, его экстенсивный и интенсифицированный вариант. Метод кратковременных максимальных напряжений. Методика использования изометрических упражнений. Методика использования электростимуляции мышц. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.</p> <p>Быстрота как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты и скоростных способностей. Специфичность разновидностей скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Предпосылки, обуславливающие проявление скоростных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей. Повторный метод при воспитании быстроты. Методика воспитания быстроты двигательной реакции. Единство аналитического и синтезирующего подхода при воспитании быстроты движений.</p> <p>Занятие 13. Лекция.</p> <p>Физические качества и умения (навыки) их использования для решения двигательных задач как составляющие двигательных (физических) способностей. Создание условий для всестороннего развития физических качеств и обеспечение возможности их использования в различных видах деятельности.</p> <p>Занятие 14. Практическое занятие.</p> <p>Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности. Выносливость как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению. Причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.</p> <p>Координационные способности (КС) как индивидуальные особенности людей. Критерии оценки КС. Расширение двигательного опыта, совершенствование свойств анализаторов, пластических свойств нервной системы и личностных качеств как основа методики формирования координационных способностей. Требования, предъявляемые к средствам совершенствования КС. «Барьеры», возникающие в связи с недостаточным уровнем развития КС.</p>
--	--	---

		<p>Методика направленного воздействия на разновидности КС: точность движений, равновесие, мышечную напряженность. Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки, обуславливающие проявления гибкости. Закономерности биологического развития, обуславливающие изменение гибкости на протяжении индивидуальной жизни. Задачи, средства и методика воспитания гибкости.</p>
7	Урочные формы построения занятий физическими упражнениями	<p>Занятие 15. Лекция. Занятие физическими упражнениями как относительно самостоятельный, завершённый фрагмент формирования физической культуры личности. Формы построения занятий как способы организации деятельности в области физической культуры и спорта. Разнообразие форм занятий, обусловленное особенностями их содержания. Основные и дополняющие формы занятий.</p> <p>Занятие 16. Практическое занятие. 1.Классификация форм занятий физическими упражнениями. 2.Особенности урочных форм занятий. 3.Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, ограничение их количества при планировании урочных форм занятий. 4.Методика построения частей урочных форм занятий. 5.Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности.</p>
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	<p>Занятие 17. Лекция. Особенности внеурочных форм занятий. Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, соревнования.</p> <p>Занятие 18. Практическое занятие. 1.Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. 2.Роль утренней гигиенической гимнастики. 3.Роль микро-сеансов упражнений. 4.Роль физкультурных пауз и физкультминуток. 5.Роль динамических перемен. 6.Мотивация обучающихся к выполнению малых форм занятий в процессе физического воспитания. 7.Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микро-сеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.</p>
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	<p>Занятие 19. Лекция. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания. Требования, предъявляемые к операциям планирования в области физической культуры и спорта. Временные масштабы и логика планирования. Исходные документы планирования и их типичные формы. Общая характеристика основных операций планирования.</p> <p>Занятие 20. Практическое занятие.</p>

		<p>1.Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов.</p> <p>2.Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.</p> <p>3.Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.</p> <p>4.Проблема выбора наиболее информативных показателей оценки эффективности занятий.</p> <p>5.Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.</p>
--	--	--

Таблица 6

8 семестр

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	<p>Занятие 1. Лекция. Социально-педагогическое значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста. Возрастная периодизация дошкольников, принятая в практике физического воспитания. Особенности развития детей в дошкольный период.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие. 1.Типичная направленность физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. 2.Состав средств физического воспитания дошкольников. 3.Методические особенности физического воспитания дошкольников. 4.Формы организации физического воспитания дошкольников. 5.Программы дошкольного образования.</p>
2	Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.	<p>Занятие 3. Лекция. Социально-педагогическое значение физической культуры в жизни детей младшего школьного возраста. Особенности развития детей в младшем школьном периоде. Цель и задачи, подлежащие решению в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие. 1.Типичная направленность физического воспитания детей младшего школьного возраста. 2.Состав средств физического воспитания младших школьников. 3.Методические особенности физического воспитания младших школьников. 4.Формы организации физического воспитания в начальной школе. 5.Программы по физической культуре в начальной школе.</p>
3	Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.	<p>Занятие 5. Лекция. Особенности задач, решаемых в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» в основной школе. Особенности задач, решаемых в процессе физического воспитания в зависимости от возрастной периодизации школьников. Особенности методики обучения двигательным</p>

		<p>действиям школьников. Особенности методики развития физических качеств школьников.</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <p>1. Типичная направленность физического воспитания подростков.</p> <p>2. Методические особенности физкультурных занятий с детьми и подростками разного возраста. 3. Направленность физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.</p> <p>4. Особенности задач, методики обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств школьников с ослабленным здоровьем.</p>
4	Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.	<p>Занятие 7. Лекция.</p> <p>Особенности задач, решаемых в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» в старших классах. Особенности методики обучения двигательным действиям в старших классах. Особенности методики развития физических качеств у юношей и девушек.</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <p>Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура»: структура и содержание программ, особенности методики их реализации.</p>
5	Физическое воспитание студенческой молодежи.	<p>Занятие 9. Лекция.</p> <p>Особенности задач, решаемых в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» в средних специальных образовательных учреждениях. Особенности физического воспитания студенческой молодежи. Физическое воспитание как органическая часть учебно-воспитательного процесса в вузе. Физическая культура как учебная дисциплина в высшем профессиональном образовании: структура и содержание программ, организационно-методические особенности обязательных и факультативных занятий, оценка успеваемости.</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие.</p> <p>1. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза:</p> <ul style="list-style-type: none"> – специальных; – подготовительных; – спортивного совершенствования. <p>2. Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура»: структура и содержание программ, особенности методики их реализации.</p>
	Студенческий спорт	<p>Занятие 11. Лекция.</p> <p>Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе. Оздоровительные функции студенческого спорта при подготовке к жизни и профессии. Образ жизни студента и спорт. Спорт как активный отдых в учебном и профессиональном труде. Студенческие спортивные клубы.</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие.</p> <p>1. Формы физического воспитания во внеучебное время:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятия в спортивных секциях, – внутривузовские соревнования,

		<p>– физкультурно-массовые мероприятия, – физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях и оздоровительно-спортивных лагерях. 2. Студенческий спортивный союз. 3. Ассоциация студенческих спортивных клубов</p>
6	Физическое воспитание взрослого населения. Физическое воспитание на производстве.	<p>Занятие 13. Лекция. Социальное значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Физическая культура как фактор повышения жизненной активности взрослого населения. Иерархия социально-демографических факторов, обуславливающих включение работоспособного населения в активную физкультурно-спортивную деятельность. Мотивационная структура занятий физическими упражнениями в зависимости от социально демографических факторов.</p> <p>Занятие 14. Практическое занятие. Проблема внедрения физической культуры в быт трудящихся. Методические особенности основных направлений использования факторов физической культуры в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладная физическая культура, базово-продолжительная физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, базовый спорт.</p>
7	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	<p>Занятие 15. Лекция. Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в качестве фактора противодействия возрастной инволюции. Особенности использования компонентов физической культуры в жизни людей старшего возраста: адекватность подбора средств и обусловленных ими нагрузок в системе занятий.</p> <p>Занятие 16. Практическое занятие. Анализ программ, направленных на поддержание долголетия и социального обеспечения граждан пожилого возраста.</p>
8	Прикладная физическая культура.	<p>Занятие 17. Лекция. Основные факторы. Определяющие конкретное содержание прикладной физической культуры. Формы и виды труда. Условия и характер труда. Режим труда и отдыха.</p> <p>Занятие 18. Практическое занятие. Анализ программ прикладной физической подготовки по различным направлениям трудовой деятельности.</p>
9	Подготовка к службе в армии.	<p>Занятие 19. Лекция. Военно-прикладная физическая подготовка как специализированный вид физической подготовленности. Наставления по военной физической подготовке.</p> <p>Занятие 20. Практическое занятие. Анализ программ военно-прикладной физической подготовки по различным направлениям военной деятельности.</p>

Таблица 7

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Спорт в системе физической культуры и его роль в обществе. Типы и виды спорта. Функции спорта.	<p>Занятие 1. Лекция. Спорт, как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Связь спорта с идеологией, политикой, экономикой, религией. Типы спорта, сложившиеся в мире. Виды спорта. Различные классификации видов спорта (по Платонову В.Н., Ашмарину Б.А., Матвееву Л.П.).</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие. Функции современного спорта: соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, познавательная, укрепления мира и улучшения взаимопонимания между странами, народами, нациями, зрелищная, экономическая, престижная. Гуманистическая направленность функций спорта.</p>
2	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	<p>Занятие 3. Лекция. Соревнование, как понятие. Соревновательная деятельность и ее структура. Спортивные и технические результаты, достижения и рекорды. Влияние зрителей на качество соревновательной деятельности. Социально-культурологические проблемы спортивных соревнований.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии оценки эффективности - по итогам крупнейших соревнований. Массовый спорт. Критерии эффективности - по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта - доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности (по этим направлениям): массовость охвата занимающихся, подготовка резерва высококвалифицированных специалистов. Профессиональный спорт. Основа – стремление победить и получить вознаграждение. Источники существования – самокупаемость, прибыль, реклама и т.д. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. Инвалидный спорт. Функция – оздоровительная, социализирующая.</p>
3	Спортивная ориентация и отбор. Виды отбора. Организация и проведение отбора.	<p>Занятие 5. Лекция. Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным способностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом. Понятие спортивный отбор.</p>

		<p>Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом. Сходство и отличие отбора и ориентации.</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <p>Уровни отбора: первый – для занятий конкретным видом спорта; второй – для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий – для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвертый – для включения спортсменов в состав сборных команд (страны, региона и т.д.).</p> <p>Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях. Поиск батареи тестов для отбора и ориентации. Критерии отбора (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические). Отбор для занятий различными видами спорта (скоростно-силовыми, с преимущественным проявлением выносливости, сложно-координационными, игровыми).</p>
4	<p>Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы.</p>	<p>Занятие 7. Лекция.</p> <p>Роль тренировки в достижении целей подготовки спортсменов. Спортивная форма как объективное и субъективное состояние наивысшей для данного цикла готовности спортсмена к спортивным достижениям. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам, соответствие возрасту и подготовленности спортсменов применяемых средств и методов, точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних и малых циклах и тренировочных занятиях, информационное обеспечение посредством комплексного контроля.</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <p>Основное средство спортивной тренировки – физические упражнения. Общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные и вспомогательные упражнения. Идеомоторные упражнения, педагогическое воздействие тренера, средства восстановления, фармакологические и электротепловые средства - как современные средства тренировки.</p> <p>Средства тренировки, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической, психологической и т.д.</p> <p>Средства тренировки, преимущественно связанные с развитием отдельных двигательных качеств (силовые, скоростные упражнения, упражнения на выносливость и т.д.).</p> <p>Словесные, наглядные и практические методы спортивной тренировки.</p> <p>Практические методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники (разучивание в целом и по частям) и методы, преимущественно направленные на</p>

		<p>развитие двигательных качеств (непрерывный - равномерный и переменный, интервальный - повторный, интервальный спринт; «пирамида», «горка» и т.д.). Игровой и соревновательный методы тренировки и его варианты. Сопряженный метод тренировки – как сочетание методов технического совершенствования и методов развития физических качеств (Дьячков).</p>
5	<p>Виды спортивной подготовки и их характеристика. Интеграция различных сторон подготовки.</p>	<p>Занятие 9. Лекция. Техническая подготовка, направленная на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Оценка технической подготовленности по объему приемов и действий, которыми владеет спортсмен; степени освоения этими приемами и действиями; результативности техники. Техническая подготовка на различных этапах многолетней подготовки спортсмена. Тактическая подготовка, направленная на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил и положений в конкретном виде спорта, общих положений современной отечественной и зарубежной тактики спортсменов. Освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; построение графиков бега; учет условий соревнований (климатических, материально-технических и т.д.). Физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Общая (ОПФ) и специальная (СПФ) физическая подготовка. Соотношение средств ОПФ и СПФ в различных видах спорта на разных этапах многолетней подготовки спортсмена. Занятие 10. Практическое занятие. Психологическая подготовка, направленная на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. Место психической подготовки в многолетней подготовке спортсмена. Использование средств психической подготовки на учебно-тренировочных сборах, тренировочных занятиях, соревнованиях. Идеомоторная тренировка, элементы саморегуляции, релаксации – как средства психической подготовки. Развитие у спортсменов способности управлять предстартовым состоянием. Теоретическая подготовка, направленная на повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Интегральная подготовка, направленная на формирование у спортсмена умения целостно реализовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Задачи интегральной подготовки – осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.</p>
6	Управление подготовкой	Занятие 11. Лекция.

	<p>спортсменов. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.</p>	<p>Модельные характеристики в спорте. Модель спортсмена, модель тренировочного процесса. Модель команды. Модель тренера. Методика построения занятий. Вводно-подготовительная, основная и заключительная части занятия. Разминка, ее функции, содержание, общая и специальная части. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Занятие 12. Практическое занятие. Типы и ориентация занятий. Особенности учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, восстановительных, модельных и контрольных занятий. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, круговая, свободная.</p>
7	<p>Построение спортивной тренировки, Структура тренировочного процесса.</p>	<p>Занятие 13. Лекция. Три уровня структуры: микроструктура (отдельные тренировочные занятия и микроциклы); мезоструктура (средние циклы и этапы тренировок, включающие серию целенаправленных циклов); макроструктура (большие циклы). Занятие 14. Лекция. Практическое занятие. Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные (их направленность, объем и интенсивность нагрузок, продолжительность). Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня. Типы тренировочных мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный. Их содержание и направленность. Сочетание микроциклов и мезоциклов. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин. Виды и общая структура макроциклов. Особенности построения макроциклов в зависимости от вида спорта.</p>
8	<p>Планирование и контроль тренировочного процесса</p>	<p>Занятие 15. Лекция. Роль планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Многолетнее, годовое, оперативное планирование. Содержание планирования: определение цели и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для начала специализированных занятий по видам спорта. Документы планирования тренировочного процесса. Перспективное планирование, годовое планирование, этапное, текущее (краткосрочное). Конспект тренировочного занятия, его структура и содержание. Занятие 16. Практическое занятие. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные</p>

		виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля.
--	--	---

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Вопросы по подготовке и защите докладов по практическим занятиям представлены в таблицах 5,6,7 в темах практических занятий, пример занятие №2 в 7 семестре.

Занятие 2. Практическое занятие.

1. Основные направления использования физической культуры и спорта.
2. Функции физической культуры.
3. Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности.
4. Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков.
5. Оптимизация развития физических качеств человека. 6. Соотношение физического развития и физического воспитания.
7. Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания.

Тест. Тестовые задания разделены по семестрам. Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант(ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градацию оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов. Пример

Тест 1

1. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека

3. Под специфическим процессом и результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей, понимается:

- а) физическое образование б) физическое воспитание
- в) физическая культура г) физическая подготовка

4. Под игровой, соревновательной деятельностью и подготовки к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов понимается:

- а) физическая подготовка б) физическое развитие
- в) физическая культура г) спорт

5. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется:

- а) физической подготовкой б) двигательной реабилитацией
 в) физической рекреацией г) физическим развитием

6. Под целенаправленным процессом использования физических упражнений для восстановления или компенсации, частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий понимается:

- а) физическая подготовка б) двигательная реабилитация
 в) физическая рекреация г) физическое развитие

7. Под процессом формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности понимается:

- а) физическая подготовка б) физическое развитие
 в) физическое воспитание г) спорт

8. Движения или действия, используемые для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков это:

- а) физическая подготовка б) физические упражнения
 в) физическое развитие г) спорт

11. Под процессом формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей понимается:

- а) физическое совершенство; б) физическая культура;
 в) физическое воспитание; г) физическое образование.

12. Под физическим развитием понимается:

- а) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
 б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
 в) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
 г) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

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

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

14. Структура физической культуры включает в себя следующие элементы:

1. неспециальное физкультурное образование;
 2. физическая рекреация;
 3. двигательная реабилитация;
 4. физическое воспитание;
 5. физическая подготовка;
 6. физическое совершенство;
 7. адаптивная физическая культура;
 8. спорт
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 б) 1, 2, 3, 7, 8 в) 2, 3, 4, 7, 8 г) 1, 2, 3, 4, 8

15. Совершенствование природных, формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне является основным направлением:

- а) базового физкультурного образования
 б) спортивной деятельности
 в) профессионально-прикладного физкультурного образования

г) физической рекреации

16. Формирование и совершенствование специфических двигательных навыков, позволяющих эффективно выполнять профессиональные функции, сохраняя длительное время высокую работоспособность, является основным направлением:

- а) базового физкультурного образования
- б) физической рекреации
- в) профессионально-прикладного физкультурного образования
- г) спортивной деятельности

17. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) Физической подготовленности человека к жизни.
- б) Подготовку к профессиональной деятельности.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение и восстановление здоровья

18. Профессионально-прикладное физкультурное образование преимущественно ориентировано

- а) Физической подготовленности человека к жизни.
- б) Подготовку к профессиональной деятельности.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение и восстановление здоровья.

19. Спортивная деятельность ориентирована на обеспечение:

- а) Подготовку к профессиональной деятельности
- б) Восстановление здоровья.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение здоровья

20. Физическая рекреация преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) Подготовку к профессиональной деятельности
- б) Восстановление здоровья.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение здоровья

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы

Таблица 8

7 семестр

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
1	Общая характеристика теории физической культуры и спорта	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия Занятие 2. Практическое занятие. 1. Основные направления использования физической культуры и спорта. 2. Функции физической культуры. 3. Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности. 4. Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков. 5. Оптимизация развития физических качеств человека. 6. Соотношение физического развития и физического воспитания.

		7.Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания.
2	Средства формирования физической культуры личности человека	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <p>1.Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации.</p> <p>2.Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями.</p> <p>3.Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.</p> <p>4.Характеристика техники физических упражнений, её основы, определяющего звена и деталей.</p> <p>5.Фазы двигательных действий.</p> <p>6.Структура движения.</p> <p>7.Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений.</p> <p>8.Общие правила техничного выполнения движений.</p>
3	Дидактические принципы формирования физической культуры личности	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <p>1.Характеристика принципов: непрерывность процесса физического воспитания; системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся.</p> <p>2.Проблема формулирования и реализации специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания.</p> <p>3.Рекомендации по организации учебного процесса, основанные на специфических закономерностях физического воспитания.</p>
4	Методы формирования физической культуры личности человека	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <p>1.Особенности методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. 2.Разновидности «непрерывных» и «прерывных» методов, в зависимости от способа организации освоения двигательных действий, от стандартности или вариативности выполняемых двигательных действий, от продолжительности интервалов отдыха между повторениями двигательных действий, от</p>

		<p>способа сочетаний этих параметров.</p> <p>3.«Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения.</p> <p>4.Соревновательный метод в физическом воспитании.</p> <p>5.Игровой метод в физическом воспитании.</p>
5	Методика обучения двигательным действиям	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие.</p> <p>1.Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия.</p> <p>2.Задачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения.</p> <p>3.Особенности регламентации режима занятий, соотношения методов обучения и воспитания физических качеств на различных этапах обучения.</p> <p>4.Контроль процесса освоения двигательного действия.</p> <p>5.Критерии завершенности отдельных этапов обучения.</p> <p>6.Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий.</p> <p>7.Причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление.</p> <p>8.Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.</p>
6	Методика развития физических способностей	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие.</p> <p>Сила как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц. Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Выбор величины отягощения и повторности как основа методики воспитания силовых способностей. Метод повторных усилий, его экстенсивный и интенсифицированный вариант. Метод кратковременных максимальных напряжений. Методика использования изометрических упражнений. Методика использования электростимуляции мышц. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.</p> <p>Быстрота как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры</p>

		<p>движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты и скоростных способностей. Специфичность разновидностей скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Предпосылки, обуславливающие проявление скоростных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей. Повторный метод при воспитании быстроты. Методика воспитания быстроты двигательной реакции. Единство аналитического и синтезирующего подхода при воспитании быстроты движений.</p> <p>Занятие 14. Практическое занятие.</p> <p>Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности. Выносливость как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению. Причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.</p> <p>Координационные способности (КС) как индивидуальные особенности людей. Критерии оценки КС. Расширение двигательного опыта, совершенствование свойств анализаторов, пластических свойств нервной системы и личностных качеств как основа методики формирования координационных способностей. Требования, предъявляемые к средствам совершенствования КС. «Барьеры», возникающие в связи с недостаточным уровнем развития КС. Методика направленного воздействия на разновидности КС: точность движений, равновесие, мышечную напряженность.</p> <p>Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки, обуславливающие проявления гибкости. Закономерности биологического развития, обуславливающие изменение гибкости на протяжении индивидуальной жизни. Задачи, средства и методика воспитания гибкости.</p>
7	<p>Урочные формы построения занятий физическими упражнениями</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 16. Практическое занятие.</p> <p>1.Классификация форм занятий физическими упражнениями. 2.Особенности урочных форм занятий. 3.Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, ограничение их количества при планировании урочных форм занятий. 4.Методика построения частей урочных форм занятий.</p>

		5. Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности.
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия Занятие 18. Практическое занятие. 1. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. 2. Роль утренней гигиенической гимнастики. 3. Роль микро-сеансов упражнений. 4. Роль физкультурных пауз и физкультминуток. 5. Роль динамических перемен. 6. Мотивация обучающихся к выполнению малых форм занятий в процессе физического воспитания. 7. Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микро-сеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия Занятие 20. Практическое занятие. 1. Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов. 2. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания. 3. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания. 4. Проблема выбора наиболее информативных показателей оценки эффективности занятий. 5. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.

Таблица 9

8 семестр

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
1	Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия Занятие 2. Практическое занятие. 1. Типичная направленность физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. 2. Состав средств физического воспитания дошкольников. 3. Методические особенности физического воспитания дошкольников. 4. Формы организации физического воспитания дошкольников. 5. Программы дошкольного образования.

2	Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <p>1.Типичная направленность физического воспитания детей младшего школьного возраста.</p> <p>2.Состав средств физического воспитания младших школьников.</p> <p>3.Методические особенности физического воспитания младших школьников.</p> <p>4.Формы организации физического воспитания в начальной школе.</p> <p>5.Программы по физической культуре в начальной школе.</p>
3	Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <p>1.Типичная направленность физического воспитания подростков.</p> <p>2.Методические особенности физкультурных занятий с детьми и подростками разного возраста. 3.Направленность физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.</p> <p>4.Особенности задач, методики обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств школьников с ослабленным здоровьем.</p>
4	Особенности физического воспитания детей старшего школьного	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <p>Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура»: структура и содержание программ, особенности методики их реализации.</p>
5	Физическое воспитание студенческой молодежи.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие.</p> <p>1.Особенности методики занятий в различных отделениях вуза:</p> <ul style="list-style-type: none"> – специальных; – подготовительных; – спортивного совершенствования. <p>2.Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура»: структура и содержание программ, особенности методики их реализации.</p>
6	Студенческий спорт.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p>

		<p>Занятие 12. Практическое занятие. 1.Формы физического воспитания во внеучебное время: – занятия в спортивных секциях, – внутривузовские соревнования, – физкультурно-массовые мероприятия, – физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях и оздоровительно-спортивных лагерях. 2.Студенческий спортивный союз. 3.Ассоциация студенческих спортивных клубов</p>
7	Физическое воспитание взрослого населения. Физическое воспитание на производстве.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 14. Практическое занятие. Проблема внедрения физической культуры в быт трудящихся. Методические особенности основных направлений использования факторов физической культуры в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладная физическая культура, базово-продолжающая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, базовый спорт.</p>
8	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 16. Практическое занятие. Анализ программ, направленных на поддержание долголетия и социального обеспечения граждан пожилого возраста.</p>
9	Прикладная физическая культура.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 18. Практическое занятие. Анализ программ прикладной физической подготовки по различным направлениям трудовой деятельности.</p>
10	Подготовка к службе в армии.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 20. Практическое занятие. Анализ программ военно-прикладной физической подготовки по различным направлениям военной деятельности.</p>

Таблица 10

9 семестр

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
1	Спорт в системе	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы),

	<p>физической культуры и его роль в обществе. Типы и виды спорта. Функции спорта.</p>	<p>аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие.</p> <p>Функции современного спорта: соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, познавательная, укрепления мира и улучшения взаимопонимания между странами, народами, нациями, зрелищная, экономическая, престижная. Гуманистическая направленность функций спорта.</p>
2	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <p>Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии оценки эффективности - по итогам крупнейших соревнований.</p> <p>Массовый спорт. Критерии эффективности - по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта - доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.</p> <p>Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности (по этим направлениям): массовость охвата занимающихся, подготовка резерва высококвалифицированных специалистов.</p> <p>Профессиональный спорт. Основа – стремление победить и получить вознаграждение. Источники существования – самокупаемость, прибыль, реклама и т.д. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.</p> <p>Инвалидный спорт. Функция – оздоровительная, социализирующая.</p>
3	<p>Спортивная ориентация и отбор. Виды отбора. Организация и проведение отбора.</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <p>Уровни отбора: первый – для занятий конкретным видом спорта; второй – для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий – для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвертый – для включения спортсменов в состав сборных команд (страны, региона и т.д.).</p> <p>Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях. Поиск батареи тестов для отбора и ориентации.</p>

		Критерии отбора (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические). Отбор для занятий различными видами спорта (скоростно-силовыми, с преимущественным проявлением выносливости, сложно-координационными, игровыми).
4	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <p>Основное средство спортивной тренировки – физические упражнения. Общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные и вспомогательные упражнения. Идеомоторные упражнения, педагогическое воздействие тренера, средства восстановления, фармакологические и электротепловые средства - как современные средства тренировки.</p> <p>Средства тренировки, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической, психологической и т.д.</p> <p>Средства тренировки, преимущественно связанные с развитием отдельных двигательных качеств (силовые, скоростные упражнения, упражнения на выносливость и т.д.).</p> <p>Словесные, наглядные и практические методы спортивной тренировки.</p> <p>Практические методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники (разучивание в целом и по частям) и методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный - равномерный и переменный, интервальный - повторный, интервальный спринт; «пирамида», «горка» и т.д.). Игровой и соревновательный методы тренировки и его варианты.</p> <p>Сопряженный метод тренировки – как сочетание методов технического совершенствования и методов развития физических качеств (Дьячков).</p>
5	Виды спортивной подготовки и их характеристика. Интеграция различных сторон подготовки.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие.</p> <p>Психологическая подготовка, направленная на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. Место психической подготовки в многолетней подготовке спортсмена. Использование средств психической подготовки на учебно-тренировочных сборах, тренировочных занятиях, соревнованиях. Идеомоторная тренировка, элементы саморегуляции, релаксации – как средства психической подготовки. Развитие у спортсменов способности управлять предстартовым состоянием.</p> <p>Теоретическая подготовка, направленная на повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его</p>

		<p>определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>Интегральная подготовка, направленная на формирование у спортсмена умения целостно реализовать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Задачи интегральной подготовки – осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.</p>
6	Управление подготовкой спортсменов. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие.</p> <p>Типы и ориентация занятий. Особенности учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, восстановительных, модельных и контрольных занятий. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, круговая, свободная.</p>
7	Построение спортивной тренировки, Структура тренировочного процесса	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 14. Лекция. Практическое занятие.</p> <p>Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные (их направленность, объем и интенсивность нагрузок, продолжительность). Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня. Типы тренировочных мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный. Их содержание и направленность. Сочетание микроциклов и мезоциклов. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин. Виды и общая структура макроциклов. Особенности построения макроциклов в зависимости от вида спорта.</p>
8	Планирование и контроль тренировочного процесса	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p>Занятие 16. Практическое занятие.</p> <p>Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для получения зачета в 7 семестре и в 8 семестре, и экзамена в 9 семестре.

Вопросы к зачету 7 семестр

1. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.
2. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
3. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
4. Разновидности (формы) физической культуры.
5. Средства физического воспитания и их классификация.
6. Техника физических упражнений.
7. Особенности реализации общеметодических принципов в процессе физического воспитания.
8. Общие и специфические функции физической культуры.
9. Специфические принципы физического воспитания.
10. Общая характеристика методов физического воспитания.
11. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
12. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
13. Характеристика этапа разучивания двигательного действия.
14. Характеристика этапа закрепления двигательного действия.
15. Характеристика этапа совершенствования двигательного действия.
16. Ошибки и их характеристика. Методика исправления ошибок.
17. Умение и двигательный навык. Законы изменения скорости в развитии навыка.
18. Характеристика и основы методики развития силовых способностей.
19. Характеристика и основы методики развития скоростных способностей.
20. Характеристика и основы методики развития координационных способностей.
21. Характеристика и основы методики развития выносливости.
22. Характеристика и основы методики развития гибкости.
23. Классификация форм занятий физическими упражнениями.
24. Особенности урочных форм занятий.
25. Методика построения частей урочных форм занятий.
26. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания.
27. Методика построения малых форм занятий.
28. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания.
29. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.
30. Тесты в физическом воспитании школьников.

Вопросы к зачету 8 семестр

1. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе формирования физической культуры личности
2. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
3. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
4. Характеристика программ дошкольных образовательных учреждений.
5. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.

6. Цель, задачи и направленность физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы.
7. Характеристика программ по физической культуре в начальной школе.
8. Цель, задачи и направленность физического воспитания в средних классах общеобразовательной школы.
9. Характеристика программ по физической культуре в основной школе.
10. Цель, задачи и направленность физического воспитания в старших классах общеобразовательной школы.
11. Характеристика программ по физической культуре в старшей школе.
12. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
13. Основы физического воспитания детей в семье (значение, задачи, формы занятий).
14. Цель, задачи и направленность физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
15. Цель, задачи и направленность физического воспитания в высших учебных заведениях.
16. Допризывная подготовка молодежи.
17. Деятельность студенческого спортивного союза.
18. Деятельность ассоциации студенческих спортивных клубов.
19. Центры физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.
20. Социальное значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности.
21. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий профессионально-прикладной физической культурой.
22. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий базово-продолжительной физической культурой.
23. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий гигиенической и рекреативной физической культурой.
24. Общая характеристика, цель, задачи и методические особенности занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой.
25. Особенности использования компонентов физической культуры в жизни людей старшего возраста.

Вопросы к экзамену 9 семестр.

1. Спорт, его сущность и значение в современном обществе.
2. Социальные функции спорта в обществе.
3. Типы спорта.
4. Виды спорта.
5. Соревнование - главный атрибут спорта.
6. Организация спорта.
7. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап предварительной спортивной подготовки.
8. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап начальной спортивной специализации.
9. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта.
10. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап дальнейшего совершенствования.
11. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Стадия спортивного долголетия.
12. Отбор и физкультурно-спортивная ориентация (основные понятия, принципиальные отличия).
13. Виды (уровни) отбора.
14. Критерии отбора.
15. Отбор для занятий различными видами спорта (циклические, ациклические, единоборства,

игры и т.д.).

16. Тренировка как часть подготовки спортсмена (понятия: подготовленность, тренированность, спортивная форма).
17. Средства спортивной тренировки.
18. Методы спортивной тренировки.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Разделы (стороны) тренировки. Техническая подготовка.
21. Разделы (стороны) тренировки. Физическая подготовка.
22. Разделы (стороны) тренировки. Тактическая подготовка.
23. Разделы (стороны) тренировки. Психологическая подготовка.
24. Разделы (стороны) тренировки. Теоретическая подготовка.
25. Разделы (стороны) тренировки. Интегральная подготовка.
26. Модельные характеристики в спорте.
27. Структура тренировочного занятия.
28. Микроструктура тренировочного процесса.
29. Мезоструктура тренировочного процесса.
30. Макроструктура тренировочного процесса.
31. Периодизация тренировочного процесса.
32. Планирование тренировочного процесса. Значение и задачи.
33. Документы планирования тренировочного процесса.
34. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
35. Утомление при интенсивных физических нагрузках.
36. Восстановление в спортивной деятельности.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ОПК-6 – Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Знает образовательные технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. Умеет использовать образовательные технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Конспект по зачетным и экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.	Знание образовательных технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.– Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> – ЭБС «IPRbooks». (дата обращения: 30.04.2020) – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная литература

2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 377 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3. Интернет-ресурсы:

Не предусмотрены

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 24 на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.