МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

15.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки (специальность)
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) программы
Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	2, 3
Семестр	4, 5, 6

Магнитогорск
2024 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры
08.02.2024, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
15.02.2024 г. протокол № 4

Председатель _____ Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры ФК, канд. пед. наук _____ Н.А. Усцелемова
зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук _____ Р. Р. Вахитов

Рецензент:
Директор МБУДО «СШ № 8» г. Магнитогорска , _____ И. О. Сергеев

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» является: изучить глубокие теоретические основы физического воспитания и спорта, а также научить студентов практически реализовать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов.

.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика физической культуры входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теория и методика подвижных игр

История физической культуры и спорта

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Организация и управление в избранном виде спорта

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Теория адаптационных процессов в спорте

Теория спорта

Повышение профессионального мастерства

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1	Выявляет особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса
ОПК-2.2	Определяет анатомо-физиологические показатели физического развития человека
ОПК-2.3	Проводит тестирование подготовленности занимающихся

	избранным видом спорта
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1	Применяет средства, методы и тактическую подготовку в избранном виде спорта
ОПК-4.2	Оценивает качество выполнения упражнений в избранном виде спорта и определяет ошибки в технике выполнения движений
ОПК-4.3	Проводит учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта, по обучению технике выполнения упражнений, по развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц 396 акад. часов, в том числе:

– контактная работа – 212,6 акад. часов:
– аудиторная – 204 акад. часов;
– внеаудиторная – 8,6 акад. часов;
– самостоятельная работа – 147,7 акад. часов;
– в форме практической подготовки – 0 акад. час;
– подготовка к экзамену – 35,7 акад. час

Форма аттестации - зачет, курсовая работа, экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания								
1.1 Сущность и причина возникновения физического воспитания в обществе	4	2				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
1.2 Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия		4		2		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
1.3 Цель и задачи физического воспитания		2		2		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение. Проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3

1.4 Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания, Формирование личности в процессе физического воспитания.		4				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение. Проверка изучения основной и дополнительной литературы	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
1.5 Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания		2		2	2,2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение. Проверка изучения основной и дополнительной литературы Проверка индивидуальных заданий. Тестирование на образовательном портале.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		14		6	2,2			
2. Средства, методы и принципы физического воспитания								
2.1 Средства физического воспитания	4	4		4		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы.	Опрос, обсуждение.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
2.2 Методы физического воспитания		4		4		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос , Обсуждение.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
2.3 Принципы физического воспитания		4		4		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3

2.4 Общеметодические и специфические принципы физи-ческого воспитания		2		6		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
2.5 Основы теории и методики обучения двигательным дейст-виям		6		10		теме. Самостоятельное изучение учебной литературы.	Тестирование. Опрос	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		20		28				
Итого за семестр		34		34	2,2		зачёт	
3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям								
3.1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.Основы формирования двигательного навыка.Структура процесса обучения и особенности его этапов. Основы развития физических качеств.	5	4		4	14	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение;	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
3.2 Сила и основы методики ее воспитания.		4		4	14	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств;	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
3.3 Скоростные способности и основы методики их воспитания		4		2	14	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; – устный опрос ;	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
3.4 Выносливость и основы методики ее воспитания		4		4	14	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; – устный опрос ;	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3

3.5 Гибкость и основы методики ее воспитания		6		2	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; – устный опрос ;	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
3.6 Двигательно-координационные способности и основы их воспитания		6		4	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств	проверка комплексов упражнений на развитие физических качеств; Тестирование на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		28		20	76			
4. Формы построения занятий в физическом воспитании								
4.1 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста . Физическое воспитание детей школьного возраста.	5	2		4	8	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	проведение занятия на развитие физических качеств	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
4.2 Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию		2		4	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	отчет о выполнении практических работ	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		4		8	18			
5. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности								
5.1 Социальное значение и задачи физического воспитания. Особенности физического развития и физической подготовленности	5	2		2	6	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Проверка конспектов. Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3

5.2 Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.		2		2	3,1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
5.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки Построение и основы методики ППФК				4	3	Поиск дополнительной информации по заданной теме.Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		4		8	12,1			
Итого за семестр		36		36	106,1		зачёт	
6. Общая характеристика спорта								
6.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения	6	4		2		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
6.2 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития		4		2		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3

6.3 Основы спортивной тренировки.Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки		2		4		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
6.4 Методы спортивной тренировки.Принципы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.		2		4		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		12		12				
7. Основы построения процесса спортивной подготовки								
7.1 Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	6	4		4			Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
7.2 Построение тренировки в микроциклах,мезоциклах и макроциклах.		6		4		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
7.3 Технология планирования в спорте		1		1	9,4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		11		9	9,4			
8. Общие положения технологии планирования в спорте.								

8.1 Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах	6	2		2	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
8.2 Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле		2		2	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
8.3 Оперативное планирование		2		3	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение, отчет о выполнении практических работ.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
8.4 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки		2		2	5	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение проведение занятия	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
8.5 Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.Контроль за факторами внешней среды.Учет в процессе спортивной тренировки.		1		2	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3
Итого по разделу		9		11	30			
Итого за семестр		32		32	39,4		экзамен,кр	
Итого по дисциплине		102		102	147,7		зачет, курсовая работа, экзамен	

5 Образовательные технологии

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется в форме лекционных и практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» предусматривается 22часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Теория методика физической культуры и спорта» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113 (дата обращения: 30.01.2024).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539716 (дата обращения: 30.01.2024).

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539549 (дата обращения: 30.01.2024).

б) Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535771 (дата обращения: 30.01.2024).

2. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541352 (дата обращения: 30.01.2024).

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539584 (дата обращения: 30.01.2024).

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/538475 (дата обращения: 30.01.2024).

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/444017 (дата обращения: 19.01.2023).

6. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1042460 (дата обращения: 19.01.2023).

7. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных

заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456948 (дата обращения: 19.01.2023).

8. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455860 (дата обращения: 19.01.2023).

в) Методические указания:

Методические указания по самостоятельной работе студентов (усвоению подготовке к практическим занятиям и подготовке к зачету) представлены в приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории и спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Спортивный инвентарь и оборудование

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

Приложение 1

По дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.
Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменный ответы на контрольные вопросы и выполнение тестовых заданий.

Перечень тем и заданий для практических занятий

.
Тема1.4Система физического воспитания, ее основы
1. Задачи системы физической культуры.
2. Принципы системы физической культуры.
3. Мировоззренческие, правовые, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы отечественной системы физическойкультуры.
Тема 2.1 Средства физического воспитания :
1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
2. Факторы, определяющие эффективность воздействия физическихупражнений.
3. Техника физических упражнений.
Тема 2.2 Методы физического воспитания
1. Классификация методов.
2. Методы, направленные на приобретение знаний.
3. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
4. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыкови развитие двигательных способностей.
Тема**.** 2.3Принципы физического воспитания:
1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности и индивидуализации
4. Принципы систематичности, непрерывности, прогрессирования воздействий.
Тема**.**3.1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
1. Двигательное умение и двигательный навык как уровни владениядвигательным действием.
2. Основы формирования двигательного навыка.
3. Содержание первого этапа обучения двигательному действию.
4. Содержание второго этапа обучения двигательному действию.
5. Содержание третьего этапа обучения двигательному действию.
Тема**.**3.6Сила и основы методики ее воспитания.
1. Силовые способности и их виды.
2. Факторы, определяющие проявление силовых способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы определения уровня развития силовых способностей.
Тема3.7Скоростные способности и основы методики их воспитания
.1. Формы проявления скоростных способностей.
2. Факторы, определяющие проявление скоростных способностей.
3. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
4. Методика развития комплексных форм проявления скоростныхспособностей.
5. Методы определения уровня развития скоростных способностей.
Тема3.8Выносливость и основы методики ее воспитания
1. Утомление и выносливость. Виды выносливости.
2. Методика развития выносливости.
3. Методы определения уровня развития выносливости.
Тема3.8Гибкость и основы методики ее воспитания.

1. Понятие о гибкости. Виды гибкости.
2. Факторы, определяющие проявление гибкости.
3. Методика развития гибкости.
4. Методы определения уровня развития гибкости.

Тема3.9. Развитие координационных способностей**.**

1. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей.
2. Методика развития координационных способностей.
3. Методы определения уровня развития координационных способностей.

Тема4.1 Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Методическая последовательность планирования.
2. Характеристика основных документов планирования.
3. Виды педагогического контроля их содержание и функциональноеназначение.
4. Методы педагогического контроля.

Тема4.2Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**.**

1. Особенности методики занятий физическими упражнениями детей вдошкольном возрасте.
2. Формы занятий в дошкольном возрасте.

Тема4.3Физическое воспитание детей школьного возраста**.**

1. Задачи и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
2. Задачи и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста
3. Задачи и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Тема6.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта

1. Особенности современного этапа развития спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

Тема6.5.Основы спортивной тренировки:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства и методы спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Тренировочные и соревновательные нагрузки**.**

Контрольные тесты

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1**.**Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1) физической культурой;
2) физической подготовкой;
3) физическим воспитанием;
4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;
2) физическое воспитание;
3) физическая подготовленность;
4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;
2) специальной физической подготовкой;
3) физическим совершенством;
4) профессионально-прикладной физической подготовкой.
4.Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной Деятельности:
1) физическая подготовка;
2) физическое совершенство;
3) физическая культура;
4) физическое состояние.
5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
1) результаты научных исследований;
2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
4) желание заниматься физическими упражнениями.
7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
1) показатели телосложения;
2) показатели здоровья;
3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИВ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1**.** Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:
1) физические упражнения;
2) оздоровительные силы природы;
3) гигиенические факторы;
4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2.Физические упражнения - это:
1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.
3. Под техникой физических упражнений понимают:
1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
4. Ритм как комплексная характеристика техники физических Упражнений отражает:
1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
2) частоту движений в единицу времени;
3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
4) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
1) их формой;
2) их содержанием;
3) темпом движения;
4) длительностью их выполнения.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.Под методами физического воспитания понимаются:
1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
4) способы применения физических упражнений.
2**.** К ***специфическим методам*** физического воспитания относятся:
1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
3) методы срочной информации;
4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы **по** типу непрерывной или интервальной работы?
1) метод сопряженного воздействия;
2) игровой метод;
3) метод переменно-непрерывного упражнения;
4) круговой метод (метод круговой тренировки).
4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
2) методы общей и специальной физической подготовки;
3) игровой и соревновательный методы;
4) специфические и общепедагогические методы.
5. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
6. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:
1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:
1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
2) общеметодические принципы;
3) специфические принципы;
4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.
2.Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:
1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
3. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
1) принцип сознательности и активности;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип научности;
4) принцип связи теории с практикой.
4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
1) принцип научности;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип непрерывности;
4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренируюших воздействий.
5.Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к Меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:
1) принцип научности;
2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
3) принцип систематичности и последовательности;
4) принцип всестороннего развития личности.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:
1) учением;
2) преподаванием;
3) воспитанием;
4) обучением.
2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:
1) двигательными действиями;
2) спортивной техникой;
3) подвижной игрой;
4) физическими упражнениями.
3. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:
1) физическим образованием;

2) физическим воспитанием;
3) физическим развитием;
4) физической культурой.
4.Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
1) двигательным умением;
2) техническим мастерством;
3) Двигательной одаренностью;
4) Двигательным навыком.
5. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность,3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность -укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умениямения:
1) 2, 4;
2) 1, 3, 5;
3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
4) 1, 2, 6.
6. Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является:
1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
3) автоматизированность управления двигательными действиями;
4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

7. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.
Вставка-ответ:
1) три этапа;
2) четыре этапа;
3) два этапа;
4) пять этапов.
8. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:
1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
2) завершить формирование двигательного умения;
3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия
9. Обучение двигательному действию начинается с:
1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
4) разучивания общеподготовительных упражнений.
10. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:
1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;

3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
4) высокая степень координации и автоматизации движений.

11. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:
1) в подготовительной части занятия;
2) в начале основной части занятия;
3) в середине основной части занятия;
4) в конце основной части занятия.

12. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:
1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее»,
«кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

13. Каким методом обучения преимущественно пользуются на тапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
1) методом стандартно-интервального упражнения;
2) методом сопряженного воздействия;
3) расчлененно-конструктивным методом;
4) методом целостно-конструктивного упражнения.

14. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:
1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
2) на этапе углубленного разучивания техники двигательной действия;
3) на этапе совершенствования двигательного действия;
4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

15. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. *Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:*
1) 1, 3, 5;
2) *2*, 4;
3) 1, 2;
4) 1, 2, 3, 4, 5.

16. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами *на этапе совершенствования двигательного действия являются:*
1) 4, 5;
2) 1, 2;
3) 1, 3, 5;

4) 1, 2, 3, 4, 5.
17. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:
1) от 3 до 5 месяцев;
2) 1 год;
3) 2-3 года;
4) на протяжении всего времени занятии в избранном направлении физического воспитания.
18. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям, и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:
1) методикой обучения;
2) физической культурой;
3) физическим образованием;
4) физическим воспитанием.
19. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:
1) физическими упражнениями;
2) подвижными играми;
3) двигательными умениями;
4) физическим совершенствованием.
20. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:
1) методами обучения;
2) двигательными действиями;
3) методиками обучения;
4) учением и преподаванием.
21. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:
1) Принципами обучения;
2) теорией или концепцией обучения;
3) обучением;
4) профессионально-педагогическим мастерством.
22 В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:
1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, Репера по виду спорта;
2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
3) соблюдение принципа сознательности и активности;
4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫРАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ

1. Физические качества - это:
1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
2. Двигательные (физические) способности - это:
1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
2) физические качества, присущие человеку;
3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.
3. Основу двигательных способностей человека составляют:
1) психодинамические задатки;
2) физические качества;
3) двигательные умения;
4) двигательные навыки.
4.Уровень развития двигательных способностей человека определяются:
1) тестами (контрольными упражнениями);
2) индивидуальными спортивными результатами;
3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

. СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

1. 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.
2.Абсолютная сила - это:
1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.
3. Относительная сила - это:
1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
3) сила, приходящаяся на 1 см2 физиологического поперечника мышцы;
4) сила, проявляемая при выполнении одного физического! упражнения сравнительно с другим упражнением.
4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:
1) 10-11 лет; 2111-12 лет;
3) от 13-14 до 17-18 лет;
4) от 17-18 до 19-20 лет.
5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:
1) 10-11 лет;
2) от 11—12 до 15—16 лет;
3) от 15—16 лет до 17—18 лет;

4) 18-19 лет.

6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:
1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5—6 лет;
2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
3) в среднем школьном возрасте (12—15 лет);
4) в старшем школьном возрасте (16—18 лет).
7. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходу, что обозначается термином:
1) повторный максимум (ПМ);
2) силовой индекс (СИ);
3) весосиловой показатель (ВСП);
4) объем силовой нагрузки.
8. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:
1) предельному;
2) околопредельному;
3) большому;
4) малому.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:
1) двигательной реакцией;
2) скоростными способностями;
3) скоростно-силовыми способностями;
4) частотой движений.
2. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;
2) скоростью одиночного движения;
3) скоростными способностями;
4) быстротой движения.
3. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:
1) скоростным индексом;
2) абсолютным запасом скорости;
3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
4) скоростной выносливостью.
4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?
1) скорость одиночного движения;
2) частота движений;
3) быстрота двигательной реакции;
4) ускорение.

5. Число движений в единицу времени характеризует:
1) темп движений;
2) ритм движений;
3) скоростную выносливость;
4) сложную двигательную реакцию.

6. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:
1) от 7 до 11 лет;
2) от 14 до 16 лет;
3) 17-18 лет;
4) от 19 до 21 года.
7. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:
1) метод круговой тренировки;
2) метод динамических усилий;
3) метод повторного выполнения упражнения;
4) игровой метод.

8. При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума.
Вставка-ответ: 1) от 5 до 10 %;
2) до 15-20%;
3) от 30 до 40%;
4) до 50%.
9. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно Дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:
1) 1, 2;
2) 3, 4;
3) 1, 2, 3, 4, 5;
4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

10. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:
1) возраст занимающегося;
2) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

1.Способность противостоять мышечному утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
1) функциональной устойчивостью;
2) биохимической экономизацией;
3) тренированностью;
4) выносливостью.

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:
1) физической работоспособностью;
2) физической подготовленностью;
3) общей выносливостью;
4) тренированностью.
3.Выноливость по отношению к определенной деятельности называется:

1) Аэробной выносливостью;
2) анаэробной выносливостью;
3) анаэробно-эробной выносливостью;
4) специальной выносливостью.
4.Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:
1) от 7 до 9 лет;
2) от 10 до 14 лет;
3) от 14 до 20 лет;
4) от 20 до 25 лет.
5. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:
1) субкритической;
2) критической;
3) надкритической;
4) средней.
6. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
1) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
2) 7 - 12мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
3) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
4) 45 – 60 мин.
7. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:
1) Время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000 – 3000 м);
2) Время бега с заданной скоростью (например 60,70,80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
3) Предельное время на велоэргометре с заданной мощностью;
4) Время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
1) эластичностью;
2) стретчингом;
3) гибкостью; -
4) растяжкой.
2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:
1) активной гибкостью;
2) специальной гибкостью;
3) подвижностью в суставах;
4) динамической гибкостью.
3. Под пассивной гибкостью понимают:
1) гибкость, проявляемую в статических позах;
2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.
4. двигательного действия, называется:
1) специальной гибкостью;

2) общей гибкостью;
3) активной гибкостью;
4) динамической гибкостью.
5. Для развития *активной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:
1) 5 - 7 лет;
2) 8-9 лет;
3) 10-14 лет;
4) 15 - 17 лет.
6. Для развития *пассивной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:
1) 5 - 6 лет;
2) 7-8 лет;
3) 9 - 10 лет;
4) 11 — 15 лет.
7. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
1) выносливость;
2) сила;
3) быстрота;
4) координационные способности.
8. Что такое «стретчинг»?
1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
2) система статических упражнений, развивающих гибкость испособствующих повышению эластичности мышц;
3) гибкость, проявляемая в движениях;
4) мышечная напряженность.

9. Основным методом развития гибкости является:
1) повторный метод;
2) метод максимальных усилий;
3) метод статических усилий;
4) метод переменно-непрерывного упражнения.
10. В качестве средств развития гибкости используют:
1) скоростно-силовые упражнения;
2) упражнения на растягивание;
3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
11. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:
1) статических упражнений;
2) активных упражнений;
3) пассивных упражнений;
4) статодинамических упражнений.
12. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:
1) амплитудой движений;
2) подвижностью в суставах;
3) дефицитом активной гибкости;
4) индексом гибкости.

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

1. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:
1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно \ находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.
2. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:
1) 5—6 лет;
2) 7-9 лет;
3) 11-12 лет;
4) 13-15 лет.
3. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:
1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия)
2) в первой половине основной части урока;
3) во второй половине основной части урока;
4) в заключительной части урока.
4. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:
1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.
5. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:
1) стандартно-повторный метод;
2) метод переменно-непрерывного упражнения;
3) метод круговой тренировки;
4) метод наглядного воздействия.

ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

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);
5) 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.

. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ 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. Педагогический контроль в физическом воспитании - это:
1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.
3. 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).
4. 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.

5.Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.
Вставка-ответ:
1) оперативного;
2) текущего;
3) итогового;
4) рубежного.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

1. Педагогическая технология — это:
1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения и деятельности, изменяются ранее приобретенные.
2. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:
1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
2) учебного плана образовательного учреждения и государстве ной программы по физическому воспитанию;
3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работ во внеучебное время.
3. Укажите правильную последовательность разработки *основных документов* планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:
1) план-конспект урока — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — годовой план-график учебного процесса;
2) годовой план-график учебного процесса — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — план-конспект урока;
3) план-конспект урока — план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время — план физкультурно - оздоровительных мероприятий;
4) годовой план-график учебного процесса — план физкультурно-оздоровительных мероприятий — план педагогическое контроля и учета.

. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Главной целью внедрения физической культуры в систем научной организации труда в обществе является:
1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
3) содействие повышению производительности труда на баз укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.
2. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:
1) 1—2 занятия;
2) 3—4 занятия;
3) 5—6 занятий;
4) 7—9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

1. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами обеспечивающими профилактику преждевременного старения активное долголетие, являются:
1) физические упражнения;
2) оздоровительные силы природы;
3) гигиенические факторы;
4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) дозированная ходьба; 2) бег с максимальной скоростью; 3) прогулки на лыжах; 4) езда на велосипеде; 5) силовые упражнения с задержкой дыхания; 6) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:
1) 1, 2, 5; 3) 1, 3, 4, 6;
2) 2, 5, 6; 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

3 Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:
1) линейно восходящей;
2) ступенчато восходящей;
3) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
4) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.

4. В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:
1) на подготовительную часть занятия;
2) на начало основной части занятия;
3) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
4) на начало заключительной части занятия.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:
1) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
2) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
3) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
4) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

2. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:
1) общей физической подготовкой;
2) специальной физической подготовкой;
3) технико-тактической подготовкой;
4) психологической подготовкой.

Теория спорта

1.Спорт (в широком понимании) - это:
1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
2. Укажите конечную цель спорта:
1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
3. Спортивная тренировка - это:
1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.
4. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:
1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена, и тренера;
3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.
5.. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена, и тренера;
3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.
6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
1) общеподготовительные упражнения;
2) специально подготовительные упражнения;
3) соревновательные упражнения;
4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
1) втягивающий, базовый, восстановительный;
2) подготовительный, соревновательный, переходный;
3) тренировочный и соревновательный;
4) осенний, зимний, весенний, летний.
8. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
2) наивысший уровень развития физических качеств;
3) здоровье спортсмена;

4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
9. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:
1.дошкольным;
2.школьным;
3.сенситивным;
4.базовым.
10. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:
1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
3) оперативные, текущие, этапные циклы;
4) подготовительные, основные, соревновательные.
11. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
1) тренировочных и соревновательных воздействий;
2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3) состояния внешней среды;
4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

Вопросы к зачету

1. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Система физической культуры», «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Спорт».
2. Дать определение понятию «Физическое развитие», охарактеризоватьфакторы, влияющие на физическое развитие.
3. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Физическое образование», «Физическая подготовка», «Физическое совершенство».
4. Организационные, правовые, научно-методические основы отечественной системы физической культуры.
5. Цель, задачи и принципы отечественной системы физической культуры.
6. Средства физической культуры. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Движение», «Двигательное действие», «Физическое упражнение».
7. Факторы, влияющие на эффективность воздействия физическихупражнений.
8. Техника физических упражнений. Определение понятий: «Техникафизического упражнения», «Стандартная техника». Фазы физического упражнения.
9. Критерии оценки эффективности техники.
10. Биомеханические характеристики движений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические).
11. Динамика восстановления оперативной работоспособности организма после физической нагрузки. Интервалы отдыха.
12. Физическая нагрузка в процессе выполнения физических упражнений. Определение понятия «Физическая нагрузка». «Внешняя» и «Внутренняя» стороны физической нагрузки.
13. Классификации физических упражнений.
14. Методические принципы физического воспитания: доступности ииндивидуализации.

15. Методические принципы физического воспитания: сознательности иактивности.
16. Методический принцип наглядности в физическом воспитании.
17. Методический принцип систематичности.
18. Методический принцип
19. Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средствафизического воспитания.
20. Дать определение понятиям «Метод обучения», «Методическийприем», «Методика обучения». Классификация методов физического воспитания.
21. Методы, направленные на приобретение знаний.
22. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
23. Методы обучения двигательным действиям. Методы целостного разучивания и разучивания по частям.
24. Методы, применяемые для развития двигательных способностей.
Методы стандартного упражнения, переменного упражнения, круговой метод.
25. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
26. Общая структура процесса обучения двигательным действиям.
27. Двигательные умения и двигательный навык как уровни владения двигательным действием.
28. Задачи, содержание и методы обучения на первом этапе обучениядвигательным действиям.
29. Причины появления двигательных ошибок при обучении двигательным действиям. Меры их предупреждения и способы исправления.
30. Задачи, содержание и методы обучения на втором этапе обучениядвигательным действиям.
31. Задачи, содержание и методы обучения на третьем этапе обучениядвигательным действиям.
32. Развитие силовых способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
33. Развитие скоростных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
34. Развитие гибкости. Основные понятия, средства, методы и основыметодики.
35. Развитие координационных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
36. Развитие выносливости. Основные понятия, средства, методы иосновы методики.

Вопросы к экзамену

1. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
2. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическаякультура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
3. Основные методы педагогических исследований в области физической культуры и спорта.
4. Система физической культуры в стране, ее основы и определяющиечерты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физической культуры.
6. Общие принципы системы физической культуры, их сущность иосновные аспекты реализации на практике.
7. Основы отечественной системе физической культуры (мировоззренческие, научно-методические, правовые, программно-нормативные, организационные).
8. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
9. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
10. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.

11. Биомеханические характеристики движений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

15. Методы направленные на овладение знаниями.
16. Методы направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
17. Методы направленные преимущественно на развитие двигательныхспособностей.
18. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации).
19. Методические принципы физического воспитания (систематичности, прогрессирования).
20. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
21. Структура процесса обучения двигательным действиям.
22. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования).
23. Причины двигательных ошибок и способы их устранения.
24. Основы развития силовых способностей.
25. Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
26. Основы развития общей и специальной выносливости.
27. Основы развития гибкости.

28. Основы развития координационных способностей.
29. Формирование личности в процессе физического воспитания.
30. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.
31. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием.
32. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.
33. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.
34. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры.
35. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развитиядвигательных способностей
36. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
37. Планирование в физическом воспитании. Требования, методическая последовательность).
38. Содержание основных документов планирования.
39. Контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
40. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
41. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста (значение, задачи, средства и формы занятий).
42. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;

43. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
44. Физическая культура в высших образовательных учреждениях (значение, задачи, основные формы занятий).
45. Особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования.
46. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).
48. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).

49. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
50. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.
51. Определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивноедвижение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт» и «физическая культура».
52. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
53. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, , эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
54. Основные направления в развитии спортивного движения
55. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
56. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
57. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
58. Средства спортивной тренировки.
59. Методы спортивной тренировки.
60. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
61. Эффекты тренировочных воздействий.
62. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
63. Техническая подготовка спортсмена.
64. Тактическая подготовка спортсмена.
65. Физическая подготовка (общая и специальная).
66. Психическая подготовка спортсмена (общая и специальная).
67. Спортивная форма, ее критерии и динамика.
68. Структура тренировочного занятия.
69. Построение тренировки в микроциклах.
70. Мезоциклы спортивной тренировки.
71. Макроциклы спортивной тренировки.
72. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		
ОПК-1.1	Анализирует способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта	**Перечень тем и заданий для подготовки к зачету** 1. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Система физической культуры», «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Спорт». 2. Дать определение понятию «Физическое развитие», охарактеризовать факторы, влияющие на физическое развитие. 3. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Физическое образование», «Физическая подготовка», «Физическое совершенство». 4. Организационные, правовые, научно-методические основы отечественной системы физической культуры. 5. Цель, задачи и принципы отечественной системы физической культуры. 6. Средства физической культуры. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Движение», «Двигательное действие», «Физическое упражнение». 7. Факторы, влияющие на эффективность воздействия физических упражнений. 8. Техника физических упражнений. Определение понятий: «Техника физического упражнения», «Стандартная техника». Фазы физического упражнения. 9. Критерии оценки эффективности техники. **Перечень тем и заданий для подготовки к зачету**

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		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:

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		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.
ОПК-1.2	Определяет задачи учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.	**Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену** 1. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. 2. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием. 3. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. 4. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. Требования к личности

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		учителя (преподавателя) физической культуры. 5. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития двигательных способностей 6. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика. 7. Планирование в физическом воспитании. Требования, методическая последовательность). 8. Содержание основных документов планирования. 9. Контроль и самоконтроль в физическом воспитании. 10. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов). 11. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста (значение, задачи, средства и формы занятий). 12. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста; 13. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. 14. Физическая культура в высших образовательных учреждениях (значение, задачи, основные формы занятий). 15. Особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования. 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности). 17. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности). 18. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте. 19. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью. 20. Определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт» и «физическая культура». 21. Спортивные достижения и определяющие их факторы. 22. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, , эстетическая, прикладная, экономическая и др.). 23. Основные направления в развитии спортивного движения 24. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена. 25. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		26. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование. 27. Средства спортивной тренировки. 28. Методы спортивной тренировки. 29. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. 30. Эффекты тренировочных воздействий. 31. Специальные принципы построения подготовки спортсмена. 32. Техническая подготовка спортсмена. 33. Тактическая подготовка спортсмена. 34. Физическая подготовка (общая и специальная). 35. Психическая подготовка спортсмена (общая и специальная). 36. Спортивная форма, ее критерии и динамика. 37. Структура тренировочного занятия. 38. Построение тренировки в микроциклах. 39. Мезоциклы спортивной тренировки. 40. Макроциклы спортивной тренировки. 41. Спортивная тренировка как многолетний
ОПК-1.3	Разрабатывает комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при усвоении образовательных программ	*Практические задания* Опишите методические аспекты занятий физическими упраж-нениями с детьми разного возраста по месту жительства и в семье. Дайте описание методики проведения подвижных игр с деть-ми дошкольного возраста. Разработайте методику использования упражнений и игр с предметами и без предметов на занятиях с детьми дошкольного возраста (10-20 упражнений). Разработайте методику активизации речи и мышления дошко-льников в процессе решения задач физического воспитания. Разработайте методику физического воспитания дошкольни-ков с избыточным весом (10-20

<table>
<tr><td>Структурный элемент компетенции</td><td></td><td>Оценочные средства</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>упражнений).

Дайте рекомендации по профилактике простудных заболева-ний дошкольников средствами физической культуры.

Дайте рекомендации при нарушениях осанки и сколиозе у детей дошкольного и школьного возраста.

<table><tr><td>Части уурока</td><td>Частные задачи</td><td>Содержание урока</td><td>Дозировка нагрузки</td><td>Организационно-методические указания</td></tr><tr><td>1. …мин</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2. …мин</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3. …мин</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></td></tr>
<tr><td colspan="3">ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</td></tr>
<tr><td>ОПК-2.1</td><td>Выявляет особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса</td><td>Теоретические вопросы

1. Физическая активность.
2. Характеристика физического воспитания.
3. Цель системы физического воспитания.
4. Задачи системы физического воспитания.
5. Основы системы физического воспитания.
6. Принципы системы физического воспитания.
7. Направление системы физического воспитания.</td></tr>
</table>

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		8. Организационные формы. 9. Физические упражнения - как основное средство физического воспитания. 10. Возникновение физических упражнений. 11. Понятие двигательного действия. 12. Отличие движения от двигательного действия. 13. основы научно-методической деятельности 14. методы научного анализа и обработки результатов исследований апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта 15. Основные факторы индивидуального развития и их значение. 16. Содержание и формы двигательной деятельности. *Теоретические вопросы* 1. Спортивные достижения и определяющие их факторы. 2. Социальные функции спорта. 3. Техническая подготовка спортсмена. 4. Спортивная тактика как способ реализации соревновательных действий. 5. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе спортивной подготовки спортсмена. 6. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие спортивную тренировку и соревнования. 7. Средства спортивной тренировки. 8. Методы спортивной тренировки. 9. Специфические принципы спортивной тренировки. 10. Физическая подготовка спортсмена. 11.Структура тренировочного занятия. 12. Построения тренировки в микроциклах. 13. Мезоциклы спортивной тренировки. 14.Спортивная тренировка как многолетний процесс. 15. Характеристика спорта высших достижений. 16. Подходы к классификации спортивных соревнований. 17. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена. 18. Классификация средств подготовки спортсмена. 19. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья. 20. Особенности тренировки женщин.

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		21 Основные направления двигательной рекреации с различными группами населения. 22 Основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности
ОПК-2.2	Определяет анатомо-физиологические показатели физического	*Практические задания* Дайте определение скоростных способностей. Дайте определение гибкости как физического качества человека Дайте определение выносливости как физического качества человека Дайте определение двигательно-координационных способностей. Дайте определение силовых способностей. Составьте график тренировочного процесса подготовительного периода по избранному виду спорта *Практические задания* 1. Общая характеристика методов: - отличительные особенности понятий метод, методический прием, методика; - разновидности методов по направленности и по составу. 2. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения: - объем и интенсивность нагрузки; - роль и типы интервалов отдыха. 3. Методы строго регламентированного упражнения: - расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; - стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; - комбинированные методы; - метод “круговой” тренировки. 4. Игровой и соревновательный методы. 5. Общепедагогический и другие методы: - вербального воздействия; - сенсорного воздействия; - психорегулирующие методы. 6. Рассчитайте по следующим формулам величины артериального давления (систолического и диастолического): мужчины: АДсист = 109+0,5 х возраст + 0,1 х масса тела; АДдиаст = 74 + 0,1 х возраст + 0,15 х масса тела;

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		женщины: АДсист = 102 = 0,7 х возраст = 0,15 х масса тела; АДдиаст = 78 = 0,17 х возраст = 0,1 х масса тела.
ОПК-2.3	Проводит тестирование подготовленности занимающихся избранным видом спорта	*Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания* Задание 1. В процессе физического воспитания школьников 1-2 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростных способностей. - Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у школьников 1-2 классов. - Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку. Задание 2. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростно-силовых способностей. - Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников 3-4 классов. - Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку. Задание 3. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию гибкости. -Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у школьников 3-4 классов. - Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку. Задание 4. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию выносливости. - Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у школьников 5-6 классов. - Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку. Задание 5. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию двигательно-координационных способностей.

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у школьников 5-6 классов. - Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку. Задание 6. В процессе физического воспитания школьников 7-8 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию силовых способностей. - Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у школьников 7-8 классов. - Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку. *Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания* Задание 1. При проведении пульсометрии во время проведения подготовительной части урока у ученика 5 класса ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин. - Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре. - Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части урока. - Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником. Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части урока после выполнения физического упражнения у ученика 7 класса ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин. - Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре. - Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части урока. - Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником. Задание 3. При проведении пульсометрии перед заключительной частью урока у ученика 4 класса ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин. - Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре. - Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части урока. - Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта		
ОПК-4.1	Применяет средства, методы и тактическую подготовку в избранном виде спорта	*Теоретические вопросы* 1. ТиМФК как научная дисциплина. 2. Актуальные проблемы науки в области физического воспитания. 3. ТиМФК как практическая дисциплина.

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		4. Разделы ТФК. 5. Источники и этап развития ТФК. 6. Исторический и классовый характер физического воспитания. 7. На основе чего возникло физическое воспитание. 8. Объяснить понятие «Эффект упражняемости». 9. Связь ТФК с другими учебными дисциплинами. 10. Роль П.Ф. Лесгафта. 11. Современные представления в развитии ТФК. 12. Понятие – как концентрированное выражение накапливаемых нау-кой о физическом воспитании знаний, отличительных признаков. 13. Физическая культура. 14. Физическое воспитание. 15. Спорт. Функции спорта. 16. Спортивные тренировки. 17. Физическое развитие. 18. Факторы, определяющие физическое развитие. 19. Физическая подготовленность. 20. Физическое образование. 21. Общие принципы построения системы физического воспита-ния населения. 22. Общая характеристика основ системы физического воспита-ния. 23. Цель и специфические задачи физического воспитания. 24. Реализация общепедагогических задач в процессе физическо-го воспитания. 25. Сущность и разновидности воспитания. 26. Физическое воспитание, его специфика и формы. 27. Содержание сторон и уровней физического воспитания. 28. Становление системы физического воспитания в России *Теоретические вопросы* 1. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое, спортивно-реабилитационное). 2. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика. 3. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика. 4. Основы построения оздоровительной тренировки. 5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		6. Физическая культура – общественное явление. 7. Типичные черты отечественной системы физической культуры. ее идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки. 8. Роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида. 9. Цель и задачи системы физического воспитания. 10. Характеристика средств физического воспитания. 11. Классификация физических упражнений. 12. Характеристика методов строго-регламентируемого упражнения. 13. Характеристика игрового и соревновательного методов обучения. 14.Физическая нагрузка, параметры. 15. Принципы системы физического воспитания. 16. Этапы обучения двигательным действиям. 17. Характеристика двигательно-координационных способностей. Методика воспитания. 18. Характеристика скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых способностей, методика их развития. 19. Взаимосвязь сторон воспитания личности в процессе физического воспитания. 20. Формы построения занятий физическими упражнениями, их особенности.
ОПК-4.2	Оценивает качество выполнения упражнений в избранном виде спорта и определяет ошибки в технике выполнения движений	*Практические задания* - Назовите федеральный и региональный законы, программы развития в области физической культуры и спорта и даты их принятия. - Перечислите субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. -Разработайте ь перспективный, оперативный планы и программы конкретных занятий по избранному виду спорта разработайте тренировочный план (спортивной подготовки) по избранному виду спорта *Практические задания* Влияние различных форм оздоровительно-рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся. Содержание и методика оздоровительной физической культуры и закаливания для профилактики профзаболеваний. Планирование физической нагрузки при занятиях спортом на базе био-ритмов
ОПК-4.3	Проводит учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта, по обучению технике выполнения упражнений, по развитию	*Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания* Задание 1. Организационная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она состоит из организаций, работающих и оказывающих услуги в сфере физической культуры и

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
	физических качеств и воспитанию личности учащегося	спорта. - Перечислите общественные организации, работающие в сфере физической культуры и спорта. - Определите положительные и отрицательные стороны деятельности коммерческих организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта. Задание 2. Программно-нормативная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает программы по физическому воспитанию, физической подготовки, спортивной тренировки, соответствующие стандарты в области физической культуры и спорта, нормативы физической подготовленности и спортивную классификацию. - Какие разделы включены в программу по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов. - Какое количество часов предусмотрено на изучение отдельных разделов программы по физическому воспитанию в течение учебного года. - Перечислите контрольные упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся общеобразовательных организаций. Задание 2. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности. - Перечислите словесные методы обучения. - Охарактеризуйте возможность применения одного из словесных методов. - Продемонстрируйте применение словесных методов в процессе обучения технике передачи двумя руками сверху в волейболе. Задание 3. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности. - Перечислите методы обеспечения наглядности. - Охарактеризуйте возможность применения одного из методов обеспечения наглядности в процессе физического воспитания. - Опишите применение методов обеспечения наглядности в процессе обучения технике эстафетного бега в легкой атлетике. *Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания*

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		Задание 1 По формуле Кваса вычислите коэффициент выносливости: частота пульса умножается на 10 и результат делится на величину пульсового давления (разность максимального и минимального давления). Нормальным считается коэффициент, равный 16.

Приложение 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

СОСТАВЛЕНИЕ КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Конспект урока разрабатывается на основе тематического плана. Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, а также контингент занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Студент намечает план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. На каждый урок ставиться три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. *Образовательные задачи* предполагают формирование у учащихся знаний по физической культуре, умений и навыков выполнять физические упражнения и должны отвечать на вопрос «Что сделать», например

разучить технику выполнения…

закрепить технику выполнения…

совершенствовать технику выполнения…

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств, должны отвечать на вопрос «Что делать», например

формировать правильную осанку

развивать общую выносливость

Воспитательные задачи предусматривает воспитание конкретного физического качества с указанием упражнения, с помощью которого решается данная задача, отвечают на вопрос «Что делать» например:

воспитывать скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину в разбега
воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;

2) уточнить необходимый инвентарь для урока;

3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;

4) определить категории оценки деятельности учащихся на уроке.

При составлении плана – конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной части (приложение 2).

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются части урока и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Содержание урока» подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом строго необходимо соблюдать терминологию, принятую в конкретных видах спорта.

Если урок – по типу изучения нового материала, то в графе «Содержание» записывается объяснение техники выполнения нового упражнения.

3. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

4. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры»

КОНСПЕКТ УРОКА № ____по физической культуре в _____ классе

Задачи урока:

Образовательная _____

_____

_____

Оздоровительная _____

_____

_____

Воспитательная _____

_____

_____

Дата _____

Место проведения _____

Продолжительность урока _____

Инвентарь _____

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания

ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

I. Общие сведения об уроке

1. Дата проведения урока _____

2. Тип урока _____

3. Задачи уроки:
Образовательные _____
_____
Оздоровительные _____
_____
Воспитательные _____
_____
4. Класс_____
5. Вел урок: _____
6. Урок анализировал : _____

II. Анализ конспекта урока

2.1. Оценка задач урока:

- взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего;
- соответствие задач программным требованиям;
- соответствие задач стадиям обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование);
- разносторонность поставленных задач;
- конкретность поставленных задач;
- соответствие поставленных задач уровню подготовленности занимающихся;
- грамотность постановки задач урока.

2.2. Оценка содержания конспекта

2.2.1. Правильный выбор средств для каждой части урока:

- соответствие средств поставленным задачам;
- оригинальность подобранных средств;
- учет психологических, физиологических и педагогических закономерностей обучения;
- учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- оптимальная дозировка упражнений;
- целесообразность распределения времени по частям урока и виды упражнений.

2.2.2. Оценка методов обучения в каждой части урока:

- соответствие методов задачам урока;
- соответствие методов этапам обучения;
- соответствие методов уровню физического развития и физической подготовленности учащихся.

2.2.3.Содержательность организационно-методических указаний.

2.3. Соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная грамотность и аккуратность написания.

III. Анализ методики урока физической культуры

3.1. Подготовительная часть урока

3.1.1. Оценка организации подготовительной части урока:

- своевременная подготовленность дидактических материалов и ТСО к уроку;
- подготовленность мест занятий, необходимого оборудования и инвентаря;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; внешний вид учителя;
- подготовленность учащихся к уроку;
- своевременность начала урока;
- первоначальная организация учащихся;
- оценка постановки задач урока перед учащимися;
- рациональность размещения и передвижений учащихся;

- целесообразность использования площади спортивного зала;
- правильность выбора преподавателем места при руководстве деятельностью учащихся;
- проявление учителем должной требовательности при выполнении учащимися заданий;
- контакт педагога с классом.

3.1.2. Характеристика средств подготовительной части урока:

- соответствие средств подготовительной части урока ее задачам;
- содержание общей разминки, эффективность подобранных средств;

наличие специально-подготовительных упражнений;

- эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной функциональной подготовки организма учащихся к основной части урока;
- правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ, оригинальность подобранных упражнений;
- соответствие средств подготовительной части урока задачам, контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения.

3.1.3. Характеристика методов подготовительной части урока.

- целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный) при выполнении упражнений подготовительной части урока.
- качество владения словесными методами обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.)
- соответствие словесных методов задачам урока, контингенту занимающихся.
- культура речи педагога.
- целесообразность использования наглядных методов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ, методы направленного «прочувствования движений»).
- использование сочетания словесных и наглядных методов обучения.

3.2. Основная часть урока

3.2.1. Организация основной части урока

- качество владения педагога содержанием;
- целесообразность распределения времени на виды упражнений основной части урока;
- продолжительность основной части урока;
- соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, обеспечение страховки и помощи;
- рациональное использование площади спортивного зала, размещение инвентаря и оборудования;
- правильный выбор педагогом места в спортивном зале;
- использование дополнительного, нестандартного оборудования;
- как организована смена одного вида деятельности другим;
- организация взаимообучения;
- обеспечение дисциплины на уроке.

3.2.2. Характеристика средств основной части урока:

1. Соответствие средств основной части урока:
   - решаемым задачам;
   - возможностям занимающихся;
   - условиям проведения урока.
2. Наличие подводящих упражнений для решения задач обучения.
3. Многообразие и оригинальность средств, используемых в основной части урока, направленных на решение поставленных задач.

3.2.3. Характеристика методов основной части урока.

3.2.3.1. Целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный).

3.2.3.2. Целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный).
3.2.3.3. Качество применения на уроке методов практического разучивания (целостного, расчлененного и целостно-расчлененного).
3.2.3.4. Качество применения методов предупреждения и исправления ошибок:

- методов подводящих упражнений;
- методов применения техники (акцентирование, утрирование, замедление выполнения упражнения);
- метода ориентиров.

3.2.3.5. Качество применения словесных методов обучения.
3.2.3.6. Качество применения наглядных методов обучения.
3.2.3.7.Знание учителем техники двигательного действия.

3.2.4. Реализация дидактических принципов в основной части урока физической культуры (наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности, сознательности и активности, индивидуальности подхода к занимающимся).

3.3. Заключительная часть урока
3.3.1. Организация заключительной части урока физической культуры.

- решение задач заключительной части урока
- подведение итогов урока
- домашнее задание (его правильность, соблюдение основных требований при выполнении)
- своевременное окончание урока.

3.3.2. Характеристика средств заключительной части урока.

- подбор средств заключительной части урока
- обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся;
- оригинальность в подборе средств.

3.3.3. Характеристика методов заключительной части урока

- методы организации деятельности учащихся
- методы выполнения физических упражнений
- наглядные и словесные методы обучения.

IV. Методика воспитания физических качеств
4.1. Содержание работы по воспитанию физических качеств:

- какие физические качеств развивались на уроке;
- какие задания для этого предлагались;
- какие методы физического воспитания при этом применялись (повторный, переменный, соревновательный, игровой). Их целесообразность и соответствие возрасту, задачам, условиям проведения урока.

V. Физическая нагрузка на уроке
5.1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.
5.2. Соответствие нагрузки:

- возрастным особенностям занимающихся;
- задачам урока;
- стадиям обучения;
- условиям проведения.

5.3. Оценка общей и двигательной плотности урока по частям и на уроке в целом, ее соответствие виду и типу урока. Приемы повышения двигательной плотности, используемые в каждой части урока. Их эффективность и недостатки.
VI. Воспитательная работа педагога
6.1. Какие задания предлагались на уроке для решения 3-ей (воспитательной) задачи.

6.2. Как решались на уроке задачи:

- умственного воспитания

-развитие сообразительности, находчивости, создание поисковых ситуаций, организация взаимообучения и т.д.

- нравственного воспитания:

-формирование навыков культурного поведения, воспитание дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

- эстетического воспитания:

-чувств, вкусов, формирование, красивой осанки, походки, красоты движений, красоты поступка и т.д.

- трудового воспитания:

-трудолюбия, простейших трудовых навыков и т.д. Какие методы при этом применялись (убеждение, поощрение, наказание и т.д)? Дать примеры и рекомендации.

6.3. Умение педагогом владеть классом, формировать сознательное отношение к занятиям, обеспечить заинтересованность учащихся.

VII. Выводы и предложения

7.1. Образовательная ценность урока

- как решена 1-я (образовательная) задача урока.

7.2.Оздоровительная ценность урока:

- как решена 2-я (оздоровительная) задача урока.

7.3. Воспитательная ценность урока:

- как решена 3-я (воспитательная) задача урока.

7.4. Основные положительные стороны деятельности учителя.

7.5. Основные недостатки в работе учителя и конкретные практические рекомендации по их устранению.

- 7.6. Оценка урока в баллах.

Педагогический анализ урока физической культуры

1. Общие сведения об уроке

2. Дата проведения урока _____
3. Тип урока _____
4. Задачи урока:

- образовательные _____

_____

_____

_____

- оздоровительные _____

_____

_____

_____

- воспитательные _____

_____

_____

_____

5. Класс _____

6. Вел урок: _____
7. Урок анализировал:_____

2. Анализ конспекта урока

_____
_____
_____

3. Анализ методики урока физической культуры

_____
_____
_____
_____
_____

4. Методика воспитания физических качеств

_____
_____
_____
_____

5. Физическая нагрузка на уроке

_____
_____
_____
_____

6. Воспитательная работа педагога

_____
_____
_____
_____
_____

7. Выводы и предложения

_____
_____
_____

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, о распределении времени на уроке на все виды деятельности учителя и учащихся.

Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдений за показом упражнений;
- отдых, ожидание занимающимися очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий;
- простои.

Хронометрирование занятия осуществляется с помощью наблюдения за деятельностью одного из занимающихся и учителя. Для большей объективности под наблюдение следует быть наиболее типичного для данного коллектива ученика, спортсмена. Результаты хронометрирования записываются в специальный протокол.

Протокол содержит следующие РАФы:

1. «часть урока»;

2. «содержание урока» - фиксируется содержание всех видов деятельности учителя и учащихся в той последовательности как они проводятся на уроке;

3. «время по секундомеру» - отмечается показание секундомера, т.е. время начала и окончания действия;

4. «объяснение и показ учителя»- заносится время, затраченное учителем на объяснение, показ, указания, исправление ошибок и т.д.

5. «выполнение упражнения» - заносится время, затраченное учащимися на выполнение упражнения на уроке;

6. «вспомогательные действия» - заносится время, затраченное на организацию деятельности учащихся и подготовку условий для занятий;

7. «отдых» - заносится время, затраченное учащимися на ожидание очередного выполнения задания, время отдыха, вводимого в урок для регулирования физической нагрузки;

8. «простои» – заносится потеря времени в уроке, т.е. время, нерационально затраченное учителем на уроке.

Техника ведения хронометража

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.

2. Перед началом урока, на основании конспекта урока учителя заполняется «шапка» протокола.

3. Непосредственно на месте хронометрирования в протокол заполняются только первые три колонки: «части урока», «содержание урока», «время по секундомеру». Остальные графы заполняются после исследования.

4. Секундомер включается со звонком и выключается после организованного выхода из зала. Началом урока принято считать организованный приход учащихся в зал.

5. Точный учет времени деятельности ученика и учителя определяются со скользящей стрелки секундомера (время окончания одного действия является временем начала следующего).

Алгоритм обработки хронометража

1. Определить продолжительность каждого действия учителя и ученика на уроке. Для этого в графе «время по секундомеру» из каждого последующего времени вычитают предыдущее, а разность заносят в соответствующую графу: «объяснение и показ», «выполнение физических упражнений», «действия по организации», «отдых» или «простой», напротив того действия, продолжительность которого определяли.

2. По вертикали суммируется время в каждой отдельной графе по частям урока.

3.Суммируется время в каждой графе по уроку в целом.

4. Высчитывается продолжительность каждой части:

1) продолжительность подготовительной части определяется по началу основной части урока;
2) чтобы определить продолжительность основной части урока нужно из времени начала заключительной части вычесть время начала основной части;
3) чтобы определить продолжительность заключительной части нужно из времени окончания урока вычесть время начала заключительной части.

5. Высчитывается моторная плотность каждой части урока по формуле

$$\text{МП п.ч.у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений в подг.части}}{\text{время подготовительной части}} \times 100\%$$

Для других частей используют аналогичные формулы.

6. Высчитывается моторная плотность всего урока по формуле

$$\text{МП у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

7. Высчитывается общая плотность урока по формуле

$$\text{ОП у.} = \frac{\text{время, рационально затраченное на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

8. Построить диаграмму – распределения времени на уроке. Для этого каждому виду действия присваивается условное цветовое обозначение.

9. Сделать вывод о распределении времени на уроке, т.е. о плотности урока по следующему плану:

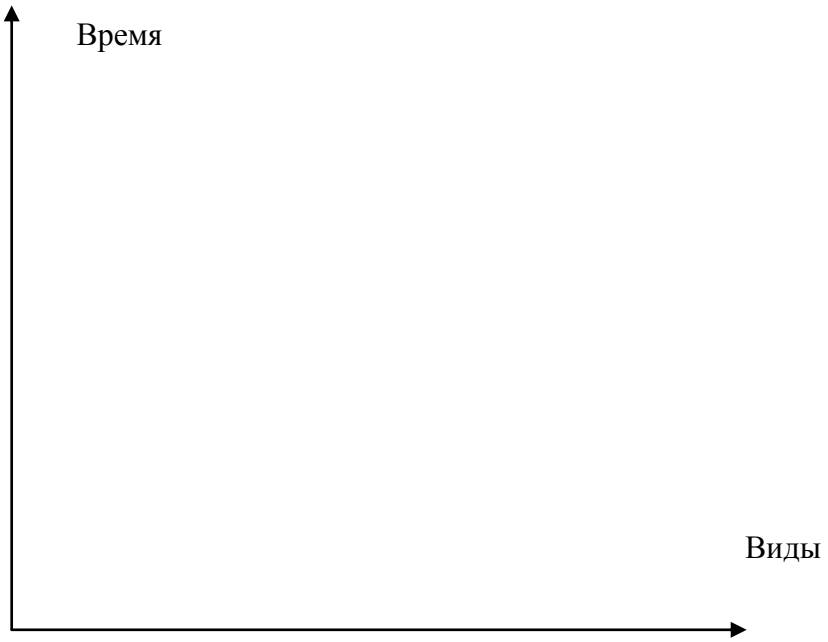
1) охарактеризовать моторную плотность подготовительной части урока;
2) охарактеризовать моторную плотность основной части урока;
3) охарактеризовать моторную плотность заключительной части урока;
4) охарактеризовать моторную плотность всего урока (соответствует ли она данному типу урока, если моторная плотность урока низкая, указать причины)
5) охарактеризовать общую плотность урока (указать причины низкой плотности, если таковые имеются);
6) дать рекомендации по повышению общей и моторной плотности урока.

Протокол хронометрирования урока физической культуры

Задачи урока:
Образовательная
_____

оздоровительная
_____
воспитательная
_____
Дата _____
Место проведения _____
Класс _____
№ урока в расписании_____
На уроке присутствовало _____, занималось _____
Урок вел _____
Урок хронометрировал _____

ч/у	Содержание урока	Время по секундо-меру	Объясне-ние, показ	Выполне-ние физ. упр.	Действия по организа-ции	Отдых	Простой
МП п.ч.у.=							
МПо.ч.у.=							
	МПзч.у.						
	МПу.=						
	ОПу.=						



Вывод

_____

_____

Рекомендации

_____

_____

УЧЕТ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

Основу методики определения нагрузки в уроке, составляет учет пульсовых данных учащихся по секундомеру и запись в бланк протокола результатов проб (подсчет количество пульсовых ударов и наименование действий, предшествующих измерению).

Разрабатываются следующие материалы учета пульсовых данных учащегося на уроке: протокол, график динамики пульса, выводы и оценка дозировки нагрузки на уроке физической культуры.

Протокол учета пульсовых данных содержит следующие графы: (приложение 5)

В первой графе «номер по порядку» записывается порядковый номер заполнения всех данных протокола.

Во второй графе «время измерения» записывается частота проб через каждые 3 минуты.

В 3,4 графах «пульс» в порядке их расположения, записываются результаты ударов пульса за 10 секунд, за 1 минуту.

В 5 графе «наименование действий предшествующих измерению» (фиксируется содержание тех видов деятельности учащегося, в момент которых берется очередная проба).

План проведения пульсометрии

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.

2. Перед началом урока на основании данных конспекта урока заполняется «шапка» протокола.

3. Выбрать учащегося, у которого будут измерять ЧСС. Выяснить его самочувствие, как часто посещает уроки физкультуры, чем переболел, как настроение, чем занимался до урока, измерить пульс в спокойном состоянии.

4. Со звонком берется пульс у испытуемого, данные записываются в протокол.

5. Через каждые три минуты необходимо повторять процедуру, поясняя, что в это время выполнял испытуемый.

6. Окончание каждой части урока необходимо фиксировать в протоколе сплошной линией.

7. После всех измерений составляют физиологическую кривую.

1) по горизонтальной линии от исходной точки откладывают время с указанием частей урока;

2) по вертикальной оси от той же исходной точки отмечают количество ударов пульса по возрастанию;

3) пользуясь расчетными данными из протокола учета пульсовых данных, находят координаты точек;

4) по полученным данным вычерчивают физиологическую кривую (график динамики пульса дает наглядное представление о реакции сердца на физическую работу и последовательное изменение функциональных состояний).

8. Записываются сведения о состоянии ученика, полученные до урока.

9. Исходя из полученных данных, сделать вывод по следующему плану:

1) дать характеристику физической нагрузки в подготовительной части урока, соответствует ли ее динамика методическим требованиям этой части урока, указать средства, благодаря которым это происходит;

2) проанализировать физиологическую кривую в основной части урока: как она себя ведет, почему так, сколько пиков нагрузки присутствует (указать ЧСС), соответствует ли она задачам, решаемым в этой части урока;

3) проанализировать нагрузку заключительной части урока, как ведет себя график, почему, решена ли задача по восстановлению организма, какие для этого использовались средства;

4) указать как, по мнению, анализирующего, лучше распределить нагрузку на уроке, соответствует ли ЧСС, возрастным особенностям занимающихся, решены ли задачи каждой части урока, дать рекомендации.

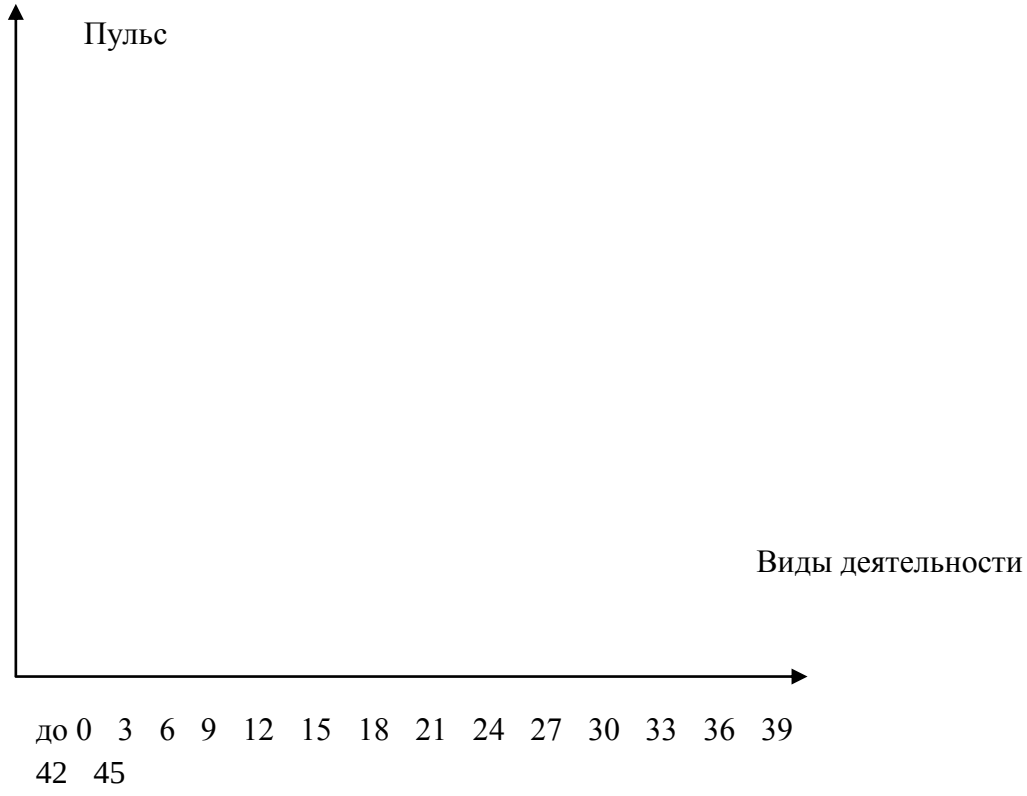
Протокол учета пульсовых данных учащихся на уроке физического воспитания

Дата _____ Место проведения _____
Класс_____ № урока по расписанию _____
В классе по списку _____Урок проводил _____
Присутствовало: _____Наблюдал за _____
Занималась _____Наблюдение проводил _____

Задачи урока:
_____

№	Время измерения	Пульс за		Действия, предшествующие измерению
1		10 сек	1 мин	
2				
3				
4				

5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				



Вывод

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Рекомендации

_____