



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

04.02.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1, 2

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивногосовершенствования

12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС.  Т.Ф. Глухова

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

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

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

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

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2031 - 2032 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, обеспечение их готовности к реализации современных концепций теории и методики физической культуры и спортивной подготовки в профессиональной деятельности, освоение теоретических знаний и практических умений и навыков, а также воспитания устойчивого интереса к профессии и потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ физической культуры.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика физической культуры и спорта входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Физиология физического воспитания и спорта

Биомеханика

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

Теория и методика лыжного спорта

Методика проведения занятий с дошкольниками

Методика проведения занятий со школьниками

Производственная – преддипломная практика

Учебная - общественно-педагогическая практика

Производственная - педагогическая практика

Производственная - воспитательная практика

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ПК-3.1	Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, или дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта
ПК-4	Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов

ПК-4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса
ПК-4.3	Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц 216 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 17 академических часов;
- аудиторная – 14 академических часов;
- внеаудиторная – 3 академических часов;
- самостоятельная работа – 186,4 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;
- подготовка к экзамену – 8,7 академических часов

Форма аттестации - зачет с оценкой, экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических 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 физического воспитания								
1.1 Сущность и причина возникновения физического воспитания в обществе	1	1/1И		1	4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
1.2 Теория физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия					4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
1.3 Цель и задачи 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	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

1.4 Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания, Формирование личности в процессе физического воспитания.	1				8	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение. Проверка изучения основной и дополнительной литературы	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
1.5 Связь различных видов воспитания 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. Проверка индивидуальных заданий. Тестирование на образовательном портале.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		1/ИИ		1	24			
2. Средства и методы физического воспитания								
2.1 Средства физического воспитания	1			1	8	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы.	Опрос, обсуждение.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
2.2 Методы физического воспитания				2	8	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.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу				3	16			
3. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания								
3.1 Общеметодические принципы физического воспитания	1				8	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными	Опрос, обсуждение;	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

						библиотеками		
3.2 Специфические принципы физического воспитания	1	1/ИИ			13,7	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.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		1/ИИ			21,7			
Итого за семестр		2/2И		4	61,7		зао	
4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям								
4.1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.2 Основы формирования двигательного навыка		1			2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.3 Структура процесса обучения и особенности его этапов					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.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		1			14			
5. Методические особенности развития физических качеств								
5.1 Сила и основы методики ее воспитания	2	1			10	Поиск дополнительной информации по	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

						заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		
5.2 Скоростные способности и основы методики их воспитания				1	6,7	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.3 Выносливость и основы методики ее воспитания				1	20	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.4 Гибкость и основы методики ее воспитания	2			1	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.5 Координационные способности и основы их воспитания					12	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.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.6	1							
Итого по разделу		1		3	58,7			
6. Общая характеристика спорта								
6.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов	2			1	20	Поиск дополнительной информации по	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

спорта Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения						заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.		ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.2 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития	2				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.3	1							
Итого по разделу				1	30			
7. Основы спортивной тренировки								
7.1 Цель и задачи спортивной тренировки Средство, методы и принципы спортивной тренировки	2			1	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
7.2 Основные стороны спортивной тренировки				1	20		Проверка изучения основной и дополнительной литературы Проверка индивидуальных заданий. Тестирование на образовательном портале.	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу				2	22			
Итого за семестр		2		6	124,7		экзамен	
Итого по дисциплине		4/2И		10	186,4		зачет с оценкой, 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 6 часов 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 и 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

а) Основная литература:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585856> (дата обращения: 12.03.2026).

б) Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21717-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587410> (дата обращения: 15.03.2026).

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598668> (дата обращения: 15.03.2026).

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585627> (дата обращения: 15.03.2026).

4. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 100 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20570-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518191> (дата обращения: 15.03.2026).

5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебник для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598881> (дата обращения: 15.03.2026).

6. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 100 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17873-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533883> (дата обращения: 15.03.2026).

в) Методические указания:

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 15.03.2026).

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 ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И.Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web

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

По дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменные ответы на контрольные вопросы и выполнение тестовых заданий.

Перечень тем и заданий для практических занятий

1. Задачи системы физической культуры.
2. Принципы системы физической культуры.
3. Мировоззренческие, правовые, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы отечественной системы физической культуры.
4. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
5. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
6. . Техника физических упражнений.
7. Классификация методов.
8. Методы, направленные на приобретение знаний.
9. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
10. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.
11. Принцип сознательности и активности.
12. Принцип наглядности.
13. Принцип доступности и индивидуализации
14. Принципы систематичности, непрерывности, прогрессирующего воздействия.
15. Методическая последовательность планирования.
16. Характеристика основных документов планирования.
17. Виды педагогического контроля их содержание и функциональное назначение.
18. Цели и задачи спортивной тренировки.
19. Средства и методы спортивной тренировки.
20. Принципы спортивной тренировки.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Контрольные тесты

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ 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 ЛИЧНОСТИ В 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 переменного-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 спроектированной 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 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ 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-тренирующих 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.

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 государственной 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.

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

Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Система физической культуры», «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Спорт».

Дать определение понятию «Физическое развитие», охарактеризовать факторы, влияющие на физическое развитие.

Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Физическое образование», «Физическая подготовка», «Физическое совершенство».

Организационные, правовые, научно-методические основы отечественной системы физической культуры.

Цель, задачи и принципы отечественной системы физической культуры.

Средства физической культуры. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Движение», «Двигательное действие», «Физическое упражнение».

Факторы, влияющие на эффективность воздействия физических упражнений.

Техника физических упражнений. Определение понятий: «Техника физического упражнения», «Стандартная техника». Фазы физического упражнения.

Критерии оценки эффективности техники.

Биомеханические характеристики движений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические).

Динамика восстановления оперативной работоспособности организма после физической нагрузки. Интервалы отдыха.

. Физическая нагрузка в процессе выполнения физических упражнений. Определение понятия «Физическая нагрузка». «Внешняя» и «Внутренняя» стороны физической нагрузки.

Методические принципы физического воспитания: доступности и индивидуализации.

Методические принципы физического воспитания: сознательности и активности.

Методический принцип наглядности в физическом воспитании.

Методический принцип систематичности.

Методический принцип

Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания.

Дать определение понятиям «Метод обучения», «Методический прием», «Методика обучения».

Классификация методов физического воспитания.

Методы, направленные на приобретение знаний.

. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.

Методы обучения двигательным действиям. Методы целостного разучивания и разучивания по частям.

. Методы, применяемые для развития двигательных способностей.

Методы стандартного упражнения, переменного упражнения, круговой метод.

Игровой и соревновательный методы физического воспитания.

Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.

Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.

Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

Нагрузка (определение; «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха.

Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики).

Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).

Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).

Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).

Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.

Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.

Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок

Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий «умение», «навык», их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);

Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления);

Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления);

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).

Вопросы к экзамену

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.
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. Методические принципы физического воспитания: доступности и индивидуализации.
14. Методические принципы физического воспитания: сознательности и активности.
15. Методический принцип наглядности в физическом воспитании.
16. Методический принцип систематичности.
17. Методический принцип
18. Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
19. Дать определение понятиям «Метод обучения», «Методический прием», «Методика обучения». Классификация методов физического воспитания.
20. Методы, направленные на приобретение знаний.
21. . Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
22. Методы обучения двигательным действиям. Методы целостного разучивания и разучивания по частям.
23. . Методы, применяемые для развития двигательных способностей.
24. Методы стандартного упражнения, переменного упражнения, круговой метод.
25. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
26. Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.
27. Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.

28. Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций).
Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
29. Нагрузка (определение; «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха.
30. Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики).
31. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).
32. Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).
33. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).
34. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.
35. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
36. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок
37. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий «умение», «навык», их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);
38. Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления);
39. Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления);
40. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).
41. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).
42. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность

метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).

43. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы
44. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление «скоростного барьера».
45. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
46. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).
47. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).
48. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.
49. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.
50. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.
51. 30 Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания: методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы; методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.
52. Перечень вопросов к зачету по разделу «Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся»
53. Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.
54. Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.

55. Занятия урочного типа. Их отличительные особенности, классификация уроков физического воспитания. Содержание и структура урочных занятий. Соотношение и последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий
56. Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).
57. Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).
58. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
59. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
60. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
61. Особенности методики занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте..
62. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
63. Современные направления оздоровительной физической культуры.
64. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
65. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой.
66. Организационная структура спортивной подготовки в Российской Федерации (организации, осуществляющие спортивную подготовку; этапы спортивной подготовки и их характеристика, система управления, формы работы и порядок организации тренировочного процесса).
67. Планирование тренировочного процесса в спортивной подготовке (виды и документы планирования, нормативные документы, федеральные стандарты спортивной подготовки, разновидности программ).
68. Основные понятия теории спорта: спортивное движение, спортивная деятельность, спортивная подготовка, система спортивной подготовки, школа спорта, спортивная тренировка.
69. Основные понятия теории спорта: система спортивной тренировки, спортивное достижение, спортивный результат, спортивная квалификация, спортивная деятельность, соревновательная деятельность
70. Классификация спорта.
71. Цель и задачи спортивной тренировки.
72. Средства спортивной тренировки. Преимущественная направленность. Требования к выбору средств спортивной тренировки.
73. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
74. Тренировка, как педагогический процесс. Общие социальные принципы спортивной тренировки

75. Тренировка, как педагогический процесс. Общесметодические принципы спортивной тренировки.
76. Тренировка, как педагогический процесс. Специфические принципы спортивной тренировки.
77. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивной подготовки.
78. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее целевая направленность.
79. Виды, задачи и средства физической подготовки
80. Принципы развития физических способностей.
81. Основные направления физической подготовки.
82. Спортивно-техническая подготовка. Требования предъявляемые к спортивно-технической подготовке.
83. Средства технической подготовки (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения).
84. Двигательные и умения и навыки в технической подготовке спортсмена. Основные положения стабилизации спортивных навыков.
85. Двигательная ошибка, ее характерные особенности. Стандартные причины появления ошибок
86. Классификация двигательных ошибок. Состав ошибок.
87. Тактическая подготовка в спорте. Цели и задачи тактической подготовки. Основные направления.
88. Виды и особенности тактики в спорте.
89. Практические элементы спортивной тактики. Тактическое мышление.
90. Средства тактической подготовки в спорте
91. Понятия нагрузка, соревновательная нагрузка (по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности).
92. Нагрузки по величине воздействий. Основные признаки эффективности тренировочных нагрузок.
93. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Зоны. (ЧСС, продолжительность, объем).
94. Компоненты нагрузки (характер, интенсивность работы, объем, продолжительность и характер отдыха).
95. Виды утомления. Утомление и восстановление при напряженной мышечной работе.
96. Восстановление (текущее и отставленное). Перетренировка. Основные требования предъявляемые для предупреждения перетренировки в спортивной тренировке.
97. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.
98. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
99. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
100. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
101. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
102. Этапы подготовки. Их целевая направленность. Распределение средств подготовки.
103. Принципы подготовки спортсмена.
104. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

- 105.Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
- 106.Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
- 107.. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
- 108.Этапы подготовки. Их целевая направленность. Распределение средств подготовки.
- 109.Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
- 110.Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Целевая направленность микроциклов. Продолжительность.
- 111.Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Целевая направленность мезоциклов. Продолжительность. Внешние признаки.
- 112.Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Продолжительность. Внешние признаки.

Практическая часть (примеры)

1. Составить комплекс утренней гимнастики с учетом времени, интенсивности и последовательности действий, в методических рекомендациях необходимо указать количество подходов, время проведения комплекса.
2. Составить комплекс упражнений, направленные на развитие координационных способностей у детей школьного возраста. Опишите содержание упражнений, задайте условия выполнения и методы воспитания, параметры нагрузки и отдыха, организационно-методические указания.(развитие силовых способностей силовых способностей выносливость)
3. Составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки и т.д

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

ПК-3: Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочного процесса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-3.1: Разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральным стандартом

Оценочные средства

Тест

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 государственной 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 педагогического контроля и учета.

Вопросы к экзамену

113. Планирование тренировочного процесса в спортивной подготовке (виды и документы планирования, нормативные документы, федеральные стандарты спортивной подготовки, разновидности программ).
114. Основные понятия теории спорта: спортивное движение, спортивная деятельность, спортивная подготовка, система спортивной подготовки, школа спорта, спортивная тренировка.
115. Основные понятия теории спорта: система спортивной тренировки, спортивное достижение, спортивный результат, спортивная квалификация, спортивная деятельность, соревновательная деятельность
116. Классификация спорта.
117. Цель и задачи спортивной тренировки.
118. Средства спортивной тренировки. Преимущественная направленность. Требования к выбору средств спортивной тренировки.
119. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
120. Тренировка, как педагогический процесс. Общие социальные принципы спортивной тренировки
121. Тренировка, как педагогический процесс. Общепедагогические принципы спортивной тренировки.
122. Тренировка, как педагогический процесс. Специфические принципы спортивной тренировки.

ПК-4: Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ

ПК-4.1: Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов

Оценочные средства

Тесты

. 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.

Вопросы к экзамену

123. Организационная структура спортивной подготовки в Российской Федерации (организации, осуществляющие спортивную подготовку; этапы спортивной подготовки и их характеристика, система управления, формы работы и порядок организации тренировочного процесса).

124. Планирование тренировочного процесса в спортивной подготовке (виды и документы планирования, нормативные документы, федеральные стандарты спортивной подготовки, разновидности программ).

125. Основные понятия теории спорта: спортивное движение, спортивная деятельность, спортивная подготовка, система спортивной подготовки, школа спорта, спортивная тренировка.

126. Основные понятия теории спорта: система спортивной тренировки, спортивное достижение, спортивный результат, спортивная квалификация, спортивная деятельность, соревновательная деятельность

127. Классификация спорта.

128. Цель и задачи спортивной тренировки.

129. Средства спортивной тренировки. Преимущественная направленность. Требования к выбору средств спортивной тренировки.

130. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.

131. Тренировка, как педагогический процесс. Общие социальные принципы спортивной тренировки

132. Тренировка, как педагогический процесс. Общеметодические принципы спортивной тренировки.

133. Тренировка, как педагогический процесс. Специфические принципы спортивной тренировки.

134. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивной подготовки.

135. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее целевая направленность.
136. Виды, задачи и средства физической подготовки
137. Принципы развития физических способностей.
138. Основные направления физической подготовки.
139. Спортивно-техническая подготовка. Требования предъявляемые к спортивно-технической подготовке.
140. Средства технической подготовки (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения).
141. Двигательные и умения и навыки в технической подготовке спортсмена. Основные положения стабилизации спортивных навыков.
142. Двигательная ошибка, ее характерные особенности. Стандартные причины появления ошибок
143. Классификация двигательных ошибок. Состав ошибок.
144. Тактическая подготовка в спорте. Цели и задачи тактической подготовки. Основные направления.
145. Виды и особенности тактики в спорте.
146. Практические элементы спортивной тактики. Тактическое мышление.
147. Средства тактической подготовки в спорте
148. Понятия нагрузка, соревновательная нагрузка (по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности).
149. Нагрузки по величине воздействий. Основные признаки эффективности тренировочных нагрузок.
150. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Зоны. (ЧСС, продолжительность, объем).
151. Компоненты нагрузки (характер, интенсивность работы, объем, продолжительность и характер отдыха).
152. Виды утомления. Утомление и восстановление при напряженной мышечной работе.
153. Восстановление (текущее и отставленное). Перетренировка. Основные требования предъявляемые для предупреждения перетренировки в спортивной тренировке.
154. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.
155. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
156. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
157. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
158. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
159. Этапы подготовки. Их целевая направленность. Распределение средств подготовки.
160. Принципы подготовки спортсмена.
161. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
162. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
163. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
164. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
165. Этапы подготовки. Их целевая направленность. Распределение средств подготовки.
166. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
167. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Целевая направленность

микроциклов. Продолжительность.

168. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Целевая направленность мезоциклов. Продолжительность. Внешние признаки.

169. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Продолжительность. Внешние признаки.

ПК-4.2: Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса

Оценочные средства

Тесты

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 переменного-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 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ 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-тренирующих 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.

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.

Вопросы к экзамену

170. Цель, задачи и принципы отечественной системы физической культуры.

171. Средства физической культуры. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Движение», «Двигательное действие», «Физическое упражнение».

172. Факторы, влияющие на эффективность воздействия физических упражнений.
173. Техника физических упражнений. Определение понятий: «Техника физического упражнения», «Стандартная техника». Фазы физического упражнения.
174. Критерии оценки эффективности техники.
175. Биомеханические характеристики движений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические).
176. Динамика восстановления оперативной работоспособности организма после физической нагрузки. Интервалы отдыха.
177. Физическая нагрузка в процессе выполнения физических упражнений. Определение понятия «Физическая нагрузка». «Внешняя» и «Внутренняя» стороны физической нагрузки.
178. Методические принципы физического воспитания: доступности и индивидуализации.
179. Методические принципы физического воспитания: сознательности и активности.
180. Методический принцип наглядности в физическом воспитании.
181. Методический принцип систематичности.
182. Методический принцип
183. Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
184. Дать определение понятиям «Метод обучения», «Методический прием», «Методика обучения». Классификация методов физического воспитания.
185. Методы, направленные на приобретение знаний.
186. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
187. Методы обучения двигательным действиям. Методы целостного разучивания и разучивания по частям.
188. Методы, применяемые для развития двигательных способностей.
189. Методы стандартного упражнения, переменного упражнения, круговой метод.
190. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
191. Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.
192. Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
193. Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
194. Нагрузка (определение; «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха.
195. Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики).
196. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).
197. Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).
198. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).
199. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.
200. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
201. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок
202. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании

(определение понятий «умение», «навык», их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка);

203. Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления);

204. Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления);

205. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).

ПК-4.3: Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации

Оценочные средства

Тесты

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 государственной 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.

Практическая часть (примеры)

1. Составить комплексов утренней гимнастики с учетом времени, интенсивности и последовательности действий, в методических рекомендациях необходимо указать количество подходов, время проведения комплекса.
2. Составить комплекс упражнений, направленные на развитие координационных способностей у детей школьного возраста. Опишите содержание упражнений, задайте условия выполнения и методы воспитания, параметры нагрузки и отдыха,

организационно-методические указания.(развитие силовых способностей силовых способностей выносливость)

3. Составить комплекс упражнений по методу круговой тренировки и т.д

б)

Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой (1 курс). Зачета с оценкой по данной дисциплине проводится в устной форме по вопросам.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку «отлично» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «хорошо» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме экзамена (2 курс). Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по вопросам.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку «отлично» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «хорошо» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый

уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

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 ставятся 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.

--	--	--	--

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);
- разностронность 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 педагогом 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 качества 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

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

время урока

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.

Задачи урока:
Образовательная

оздоровительная

воспитательная

Дата _____

Место проведения _____

Класс _____

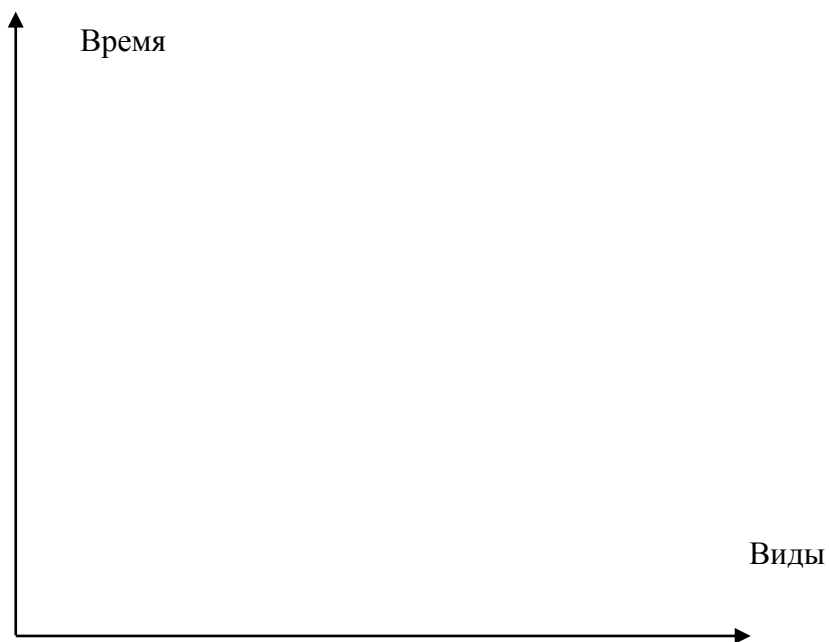
№ урока в расписании _____

На уроке присутствовало _____, занималось _____

Урок вел _____

Урок хронометрировал _____

ч/у	Содержание урока	Время по секундо-метру	Объяснение, показ	Выполнение физ. упр.	Действия по организации	Отдых	Простой
МП п.ч.у.=							
МП о.ч.у.=							
МПзч.у.							
МП у.=							
ОП у.=							



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;

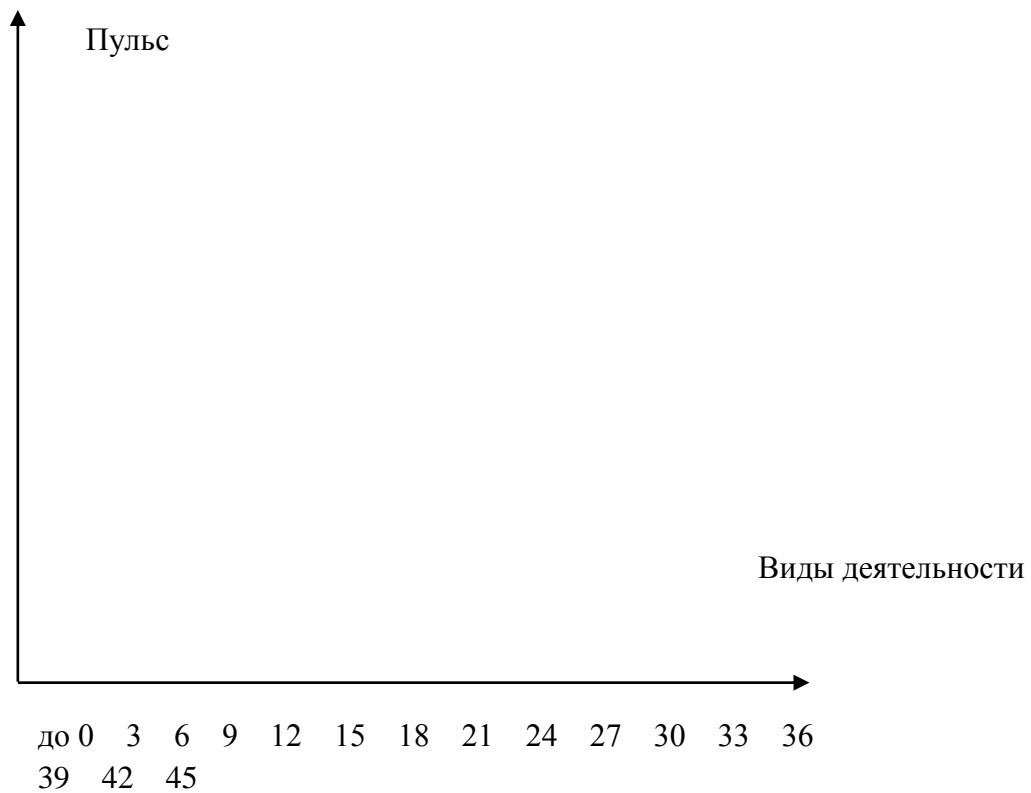
4) указать как, по мнению, анализирующего, лучше распределить нагрузку на уроке, соответствует ли ЧСС, возрастным особенностям занимающихся, решены ли задачи каждой части урока, дать рекомендации.

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
		10 сек	1 мин	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				



Вывод

Рекомендации
