

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Тывинский государственный университет

«Утверждаю»

Ректор

_____ С.О. Ондар

«____» _____ 2011 г.

Номер внутривузовской регистрации

_____ 2510 _____

**Основная образовательная программа
высшего профессионального образования**

Направление подготовки:

034300 Физическая культура

Профиль подготовки

Квалификация (степень):

Бакалавр

Форма обучения: очная

КЫЗЫЛ – 2011 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения

1.1. Основная образовательная программа (ООП) бакалавриата, реализуемая вузом по направлению подготовки 034300 Физическая культура.

1.2. Нормативные документы для разработки ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура.

1.3. Общая характеристика вузовской основной образовательной программы высшего профессионального образования (ВПО) (бакалавриат).

ООП представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации программ бакалавриата по направлению **034300 Физическая культура** ФГОУ ВПО «Тывинский государственный университет».

1.4 Требования к абитуриенту.

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ООП бакалавриата по направлению подготовки.

2.1. Область профессиональной деятельности выпускника.

2.2. Объектами профессиональной деятельности выпускника.

2.3. Виды профессиональной деятельности выпускника.

2.4. Задачи профессиональной деятельности выпускника.

3. Компетенции выпускника ООП бакалавриата, формируемые в результате освоения данной ООП ВПО.

4. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура.

4.1. Годовой календарный учебный график.

4.2. Учебный план подготовки бакалавра.

4.3. Рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей).

4.4. Программа учебной практики.

5. Фактическое ресурсное обеспечение ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура.

6. Характеристики среды вуза, обеспечивающие развитие общекультурных и социально-личностных компетенций выпускников.

7. Нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения обучающимися ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура.

7.1. Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

7.2. Итоговая государственная аттестация выпускников ООП бакалавриата.

8. Другие нормативно-методические документы и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Приложения: 1,2,3,4,5,6,7.

1. Общие положения

1.1. Основная образовательная программа бакалавриата, реализуемая ФГОУ ВПО «Тывинский государственный университет» по направлению подготовки 034300 физическая культура представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную высшим учебным заведением с учетом требований рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующему направлению подготовки высшего профессионального образования (ФГОС ВПО), а также с учетом рекомендованной основной образовательной программы (ООП).

ООП регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника по данному направлению подготовки и включает в себя: учебный план, рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также программы учебной и производственной практики, календарный учебный график и методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

1.2. Нормативные документы для разработки ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура.

Нормативную правовую базу разработки ООП бакалавриата составляют:

Федеральные законы Российской Федерации: «Об образовании» (от 10 июля 1992 г. №3266-1) и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» (от 22 августа 1996 г. №125-ФЗ);

Типовое положение об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении), утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 14 февраля 2008 г. №71 (далее – Типовое положение о вузе);

Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки 034300 физическая культура высшего профессионального образования (бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 февраля 2010 года № 121;

Нормативно-методические документы Минобрнауки России;

Примерная основная образовательная программа (ПрООП ВПО) по направлению подготовки, предложенная Учебно-методическим объединением вузов Российской Федерации по образованию в области физической культуры на базе Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (носит рекомендательный характер);

Устав ФГОУ ВПО «Тывинский государственный университет»

1.3. Общая характеристика вузовской основной образовательной программы высшего профессионального образования (бакалавриат).

1.3.1. Цель (миссия) ООП бакалавриата 034300 физическая культура заключается в том, что ООП бакалавриата имеет своей целью развитие у студентов личностных качеств, а также формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по данному направлению подготовки.

Область профессиональной деятельности выпускника включает в себя: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду ЗОЖ, сферу услуг, управления, туризм, научно-исследовательские работы.

Объектами профессиональной деятельности выпускника являются: лица, вовлеченные в сферы физической культуры и спорта, потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; процесс формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение ЗОЖ, оптимизация психофизического состояния человека, освоение им специальных знаний, развитие двигательных умений и навыков.

1.3.2. Срок освоения ООП бакалавриата: для очной формы обучения 4 года, для заочной – 3 года.

1.3.3. Трудоемкость ООП бакалавриата: 240 зачетных единиц.

1.4. Требования к абитуриенту

Абитуриент должен иметь документ государственного образца о среднем (полном) общем образовании или среднем профессиональном образовании.

При приеме для обучения по программе бакалавриата 034300 физическая культура проводятся дополнительные испытания профессиональной направленности, то есть дополнительные требования в виде практического экзамена к абитуриенту – наличие определенных способностей по физической подготовке (показатели физических качеств – сила, быстрота, выносливость, ловкость, координационные способности).

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура.

2.1. Область профессиональной деятельности выпускника:

образовательная деятельность:

- способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- применяет на практике основные учения в области физической культуры;
- способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;
- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и учащимися в образовательных учреждениях общего среднего, среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися;
- умеет оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;
- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий;

тренерская деятельность:

- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических

и психологических параметров индивида;

- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма;
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;

рекреационная деятельность:

- способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности;
- самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;
- умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия;
- умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление;

организационно-управленческая деятельность:

- способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования;
- умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры;
- умеет разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях;
- умеет составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией;
- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий;

научно-исследовательская деятельность:

- способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- умеет проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- владеет методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы;
- способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности;

культурно-просветительская деятельность:

- ❖ владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью;

- ❖ использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях;
- ❖ владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом;
- ❖ владеет приемами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

2.2. Объекты профессиональной деятельности выпускника: лица, вовлеченные в сферы физической культуры и спорта, потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; процесс формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение ЗОЖ, оптимизация психофизического состояния человека, освоение им специальных знаний, развитие двигательных умений и навыков.

2.3. Виды профессиональной деятельности выпускника:

педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская, культурно-просветительская.

2.4. Задачи профессиональной деятельности выпускника

Выпускник должен знать:

- основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач;
- дисциплины психолого-педагогического и медико-биологического циклов (педагогику, психологию, анатомию и физиологию, спортивную медицину и лечебную физическую культуру, основы биомеханики, гигиену и т.п.);
- методику воспитательной работы (методику работы классного руководителя, воспитателя группы продленного дня, воспитательной работы во внешкольных учреждениях, профориентационной работы);
- методы организации физического воспитания и обучения;
- специальные дисциплины, раскрывающие возрастные основы физического воспитания и развития, методические рекомендации по организации занятий физической культурой, проведению спортивных соревнований; психологию физического воспитания и спорта; историю физической культуры и спорта; методику подготовки по избранному виду спорта (легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжам и др.); нормативные требования к оборудованию и оснащению спортивных сооружений и площадок, спортивных залов, учебных комнат и подсобных помещений; спортивный инвентарь;
- особенности организации учебно-воспитательного процесса в условиях наличия неблагоприятных факторов окружающей среды;
- программно-нормативные документы в области физического воспитания и спорта; нормативы по физическому развитию и физической подготовленности школьников; содержание программы по физической культуре для I-IV и V-XI классов общеобразовательной школы;
- основные методы проведения врачебно-педагогического контроля и обследований, предупреждения травматизма во время занятий, оказания первой медицинской помощи; основы прикладной гигиены при занятиях физическими упражнениями; особенности использования различных средств восстановления в физической культуре;
- основные направления и перспективы развития школьного физического воспитания, принципы и приемы сбора, систематизации, обобщения и

использования учебно-методической и научной информации по физической культуре, проведения методической работы по специальности, подготовки информационных и научно-методических материалов, основы современного производства, научной организации и охраны труда.

Выпускник должен уметь:

- применять полученные знания в областях физического воспитания при решении педагогических задач, учебно-воспитательных и научно-методических задач с учетом возрастных и индивидуально-типологических различий учащихся, социально-психологических особенностей ученических коллективов и конкретных педагогических ситуаций; факторов окружающей среды;
- вести учебно-воспитательную работу по физическому воспитанию, проведению учебных и тренировочных занятий по физическому совершенствованию, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, оценивать уровень физической подготовленности учащихся;
- формировать у учащихся потребность в систематических занятиях физической культурой, навыки личной гигиены и контроля за состоянием отдельных систем и организма в целом, потребность в постоянном физическом совершенствовании; фундамент физкультурного образования, основы здоровья, физического развития, жизненно-необходимых знаний, двигательных умений и навыков, развивать двигательные способности;
- вести научно-исследовательскую работу по педагогике физического воспитания и спорту, оформить ее результатов в виде научной статьи, учебно-методической рекомендации.
- пользоваться разнообразными методами и формами физического закаливания молодежи, обучения ее спортивному мастерству, прогрессивным приемам руководства учебной, трудовой, общественной и спортивной деятельностью;
- обеспечивать учет, сохранность, исправность и рациональное использование спортивного имущества и инвентаря; решать вопросы, связанные с оборудованием спортивных сооружений и площадок, залов для занятий физическими упражнениями, учебных комнат и подсобных помещений;
- использовать учебно-лабораторное оборудование, специальную аппаратуру, технические средства обучения и электронно-вычислительную технику;
- способствовать развитию спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в педагогических исследованиях;
- использовать комплексные методы врачебно-педагогического контроля физического развития и физической подготовленности учащихся, анализа эффективности процесса физического воспитания;
- осуществлять идейное, трудовое, нравственное, эстетическое воспитание учащихся;
- анализировать, обобщать и распространять передовой педагогический опыт; систематически повышать свою профессиональную квалификацию; применять рациональные приемы поиска, отбора и использования информации; ориентироваться в выпускаемой специальной литературе по профилю подготовки и смежным вопросам; вести научно-исследовательскую и методическую работу;
- на практике применять знания в области научной организации и охраны труда;
- вести лекционную и пропагандистскую работу.

3. Компетенции выпускника ООП бакалавриата, формируемые в результате освоения данной ООП ВПО.

Результаты освоения ООП бакалавриата определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения данной ООП бакалавриата выпускник должен обладать следующими компетенциями:

а) общекультурными (ОК):

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-1);
- уважительно и бережно относится к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культур и государств, (ОК-2);
- осознает движущие силы и закономерности исторического процесса; роль насилия и ненасилия в истории, место человека в историческом процессе, политической организации общества (ОК-3);
- умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);
- готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);
- способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность (ОК-6);
- умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-7);
- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);
- умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);
- осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);
- использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-11);
- способен анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы процессы (ОК-12);
- использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применяет методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности (ОК-13);
- способен понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны (ОК-14);
- владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией (ОК-15);
- способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях, использовать традиционные и инновационные средства коммуникации в профессиональной области на государственном языке (ОК-16);
- владеет одним из иностранных языков на уровне не ниже разговорного (ОК-17);
- владеет основными методами защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-18);
- способен принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах (ОК-19);
- осознает свои права и обязанности как гражданина своей страны (ОК-20).

б) профессиональными (ПК):
образовательная деятельность:

- способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);
- способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);
- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и учащимися в образовательных учреждениях общего среднего, среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися (ПК-5);
- умеет оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);

тренировочная деятельность:

- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);

рекреационная деятельность:

- способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
- самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);
- умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);

- умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);

организационно-управленческая деятельность:

- способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);
- умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);
- умеет разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях (ПК-22);
- умеет составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией (ПК-23).
- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);

научно-исследовательская деятельность:

- способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-25);
- умеет проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ПК-26);
- владеет методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-27);
- способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-28);

культурно-просветительская деятельность:

- ❖ владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29);
- ❖ использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях (ПК-30);
- ❖ владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31);
- ❖ владеет приемами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья (ПК-32).

4. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 Физическая культура.

В соответствии с п.39 Типового положения о вузе и ФГОС ВПО бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура содержание и организация образовательного процесса при реализации данной ООП регламентируется учебным планом бакалавра с учетом его профиля; рабочими программами учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки и воспитания обучающихся; программами учебных и производственных практик; годовым

календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

4.1. Календарный учебный график.

Рекомендуемый шаблон календарного учебного графика дан в **приложении 1**, где указано последовательность реализации ООП ВПО по годам, включая теоретическое обучение, практики, промежуточные и итоговые аттестации, каникулы.

4.2. Учебный план подготовки бакалавра 034300 Физическая культура дан в приложении 2.

В учебном плане отображается логическая последовательность освоения циклов и разделов ООП (дисциплин, модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость дисциплин, модулей, практик в зачетных единицах, а также их общая и аудиторная трудоемкость в часах.

В базовых частях учебных циклов указывается перечень базовых модулей и дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС ВПО. В вариативных частях учебных циклов вуз самостоятельно формирует перечень и последовательность модулей и дисциплин с учетом рекомендаций соответствующей ПрООП ВПО.

Основная образовательная программа должна содержать дисциплины по выбору обучающихся в объеме не менее одной трети вариативной части суммарно по всем трем учебным циклам ООП. Порядок формирования дисциплин по выбору обучающихся устанавливает Ученый совет вуза.

Для каждой дисциплины, модуля, практики указываются виды учебной работы и формы промежуточной аттестации.

При составлении учебного плана вуз должен руководствоваться общими требованиями к условиям реализации основных образовательных программ, сформулированными в разделе 7 ФГОС ВПО по направлению подготовки.

4.3. Рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) даны в **приложении 3**. Два образца рабочих программ базовых и вариативных частей профессионального цикла по предметам «Теория и методика физической культуры» и «Научно-методическая деятельность» представлены в данном пакете документов. Представлены аннотации дисциплин (модулей) как базовой, так и вариативной частей профессионального цикла учебного плана.

4.4. Программы учебной и производственной практик.

В соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки 034300 физическая культура раздел основной образовательной программы бакалавриата «Учебная и производственная практики» является обязательным и представляет собой вид учебных занятий, непосредственно ориентированных на профессионально-практическую подготовку обучающихся. Практики закрепляют знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения теоретических курсов, вырабатывают практические навыки и способствуют комплексному формированию общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций обучающихся.

Разделом учебной практики является научно-исследовательская работа обучающихся.

4.4.1. Программы учебных практик.

При реализации данной ООП предусматриваются следующие виды учебных практик: учебная и педагогическая (**приложении 4**).

4.4.2. Основной образовательной программой бакалавриата по направлению подготовки 034300 Физическая культура производственная практика не предусмотрена.

5. Фактическое ресурсное обеспечение ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 – физическая культура в ФГОУ ВПО «Тывинский государственный университет».

Ресурсное обеспечение ООП Тывинского государственного университета формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ бакалавриата, определяемых ФГОС ВПО по данному направлению подготовки, с учетом рекомендаций ПрООП, приложение 5.

6. Характеристики среды вуза, обеспечивающие развитие общекультурных (социально-личностных) компетенций выпускников, приложение 6.

Социокультурная среда Тывинского государственного университета имеет гуманистическую направленность и соответствует требованиям цивилизованного общества к условиям обучения и жизнедеятельности студентов в вузах, принципам гуманизации российского общества, гуманитаризации высшего образования и компетентностной модели современного специалиста высшей квалификации. В целом она обеспечивает благоприятные условия и комфортность для удовлетворения профессиональных, учебных, культурных, бытовых и досуговых потребностей студентов и преподавателей. Ее функционирование основано на неразрывной связи учебно-научного, учебно-воспитательного и внеучебного социокультурного процессов.

Воспитательная работа в ТывГУ строится на основе: Законов Российской Федерации и Федеральных программ, документов университетского уровня – Концепции воспитательной работы, Программы развития воспитательной работы, координационного плана работы на учебный год.

Пакет внутренних документов, регламентирующих воспитательную работу в ТывГУ, включает в себя: разные положения и программы работы со студентами по разным направлениям деятельности, а также различные локальные акты и методические рекомендации по организации и проведению воспитательной работы со студентами.

В Концепции воспитательной работы определены основные направления развития, реализация которых призвана создать *воспитывающую среду*, что было и остается важной задачей Программы развития университета в ближайшей перспективе.

В университете созданы условия для развития личности студентов и преподавателей, прилагаются усилия для культивирования социально-культурных процессов, способствующих укреплению нравственных, гражданственных, общекультурных качеств в коллективе. В качестве модели воспитывающей среды выбрано развитие традиционной народной культуры, которая является средством патриотического воспитания, формирования культуры межнациональных отношений и согласия в студенческой среде.

Приоритетной *целью* воспитания студентов в университете является, с одной стороны, создание условий для становления и формирования культурной личности, обладающей высоким уровнем социальной компетенции, ответственности, гражданской позицией и толерантностью, а с другой стороны, ее подготовка к самостоятельному проектированию профессионального и личностного развития, творческому, позитивному отношению к работе и миру в целом.

Студенты не просто регулярно посещают *мероприятия для них*: спектакли, выставки, экскурсии, конкурсы, но и получают возможность *самим организовывать* и

участвовать в различных культурно-массовых и творческих проектах: танцевальном - «Танцуй, пока молодой!», в работе театральной студии «Догээ», газеты «Тувинский университет», школы КВН «Молодежь.ru», дискуссионного клуба «Аспект», вокальной студии «Дынгылдай» и др. Международный проект «Крепость «Пор-Бажын», инициированный в 2007 году нашим земляком, Министром МЧС России С.К. Шойгу, сыграл важную роль в объединении студентов ТывГУ, повышении их интереса к истории родного края, России, смотивировал студентов на дальнейшую творческую активность и активную гражданскую позицию.

Помимо проведения целого ряда традиционных мероприятий, отдел по внеучебной работе постоянно ищет новые формы, отвечающие и по форме и по содержанию представлениям современных студентов. Есть успешный опыт проведения Фестиваля национальных культур «Евразия», посвященного Дню народного единства. В такой многонациональной республике как Тува, вопросы формирования толерантности, возрождения традиций интернационализма имеют исключительное значение.

Созданы условия для занятий творчеством и художественной самодеятельностью в рамках театральной студии «Догээ», где студенты приобщаются к лучшим образцам отечественной и зарубежной театральной классики, овладевают ораторским искусством, основами художественного чтения, учатся работать коллективно. На занятиях в танцевальной студии «Депо», которая существует с 2004 года, студенты учатся уважительно и бережно относиться к историческому наследию России и Тувы и культурным традициям нашего многонационального народа. Школа КВН «Молодежь.ru» существует с 2008 года и представляет собой организованное движение КВН в вузе, формирующее у его многочисленных участников целеустремленность, умение работать дисциплинированное, выступать перед аудиторией, работать в коллективе, проявлять находчивость и умение нестандартно мыслить. Вокальная студия «Дынгылдай», работающая 16 лет, дает возможность талантливым студентам, кроме реализации своих дарований уметь толерантно воспринимать социальные, этно-национальные, религиозные и культурные различия разных народов. Дискуссионный клуб «Аспект» созданный осенью 2008 года работает на базе Центра информационной культуры «Дружба» и обеспечивает выработку у студентов способности анализировать социально-значимые проблемы и процессы, а также логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

В университете развита система студенческого самоуправления как особая форма инициативной, самостоятельной общественной деятельности студентов, направленная на решение наиболее важных вопросов жизни студенческой молодежи, развитие ее социальной активности, поддержку социальных инициатив. Студенческое самоуправление представляет собой сложившуюся иерархическую структуру и является органичной частью университетского образовательно-воспитательного пространства.

Включает в себя: Студенческий совет университета - возглавляемый Малым ректором, а на факультетах - малыми деканами, общеуниверситетский старостат, студпрофком, Совет общежитий, Студенческое научное общество. Самоуправление существует с самого основания университета и не раз доказало эффективность своей работы. Как правило, иницируя и координируя проведение культурно-массовых мероприятий, студенты проходят школу самоорганизации, получают серьезный опыт принятия управленческих решений.

В 2009 году в университете создан многопрофильный Центр здоровья, включающий в себя: санаторий-профилакторий, спортивный клуб, психологическую службу. В Центре здоровья создан Спортивный клуб университета, который активно пропагандирует здоровый образ жизни, курирует работу спортивных секций, организует спортивно-оздоровительную работу. В 2010 году открыт общеуниверситетский Музей истории и материальной культуры народов Центральной Азии, включающий, в том

числе, экспозиции по истории университета и вкладе его ученых в развитие науки, техники и педагогики Тувы и России. На факультетах имеются филиалы.

7. Нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения обучающимися ООП бакалавриата по направлению подготовки 034300 - физическая культура.

В соответствии с ФГОС ВПО бакалавриата по направлению подготовки 034300 физическая культура и Типовым положением о вузе оценка качества освоения обучающимися основных образовательных программ включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую государственную аттестацию обучающихся.

7.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации обучающихся, формы, порядок и периодичность ее проведения указаны в Уставе ФГОУ ВПО «Тывинский государственный университет» (ТывГУ).

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся разработан и утвержден в порядке, предусмотренном уставом Тувинского государственного университета.

Студенты, обучающиеся в ТывГУ по ООП высшего профессионального образования, при промежуточной аттестации сдают в течение учебного года не более 10 экзаменов и 12 зачетов. В указанное число не входят экзамены и зачеты по факультативным дисциплинам.

Студентам, участвующим в программах двустороннего и многостороннего обмена, могут перезачитываться дисциплины, изученные ими в другом высшем учебном заведении.

Студентам, членам сборных команд по видам спорта Российской Федерации, Республики Тыва вузом создается и утверждается фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: контрольные вопросы и типовые задания для практических занятий, лабораторных и контрольных работ, зачетов и экзаменов; тесты и компьютерные тестирующие программы; примерные тематики курсовых работ, рефератов, а также иные формы контроля, позволяющие оценить степень сформированности компетенций обучающихся.

Разработаны: матрица соответствия компетенций, составных частей ООП и оценочных средств в **приложении 6**;

методические рекомендации преподавателям по разработке системы оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплинам (модулям) ООП (заданий для контрольных работ, вопросы для семинарских занятий, тематики докладов, эссе, рефератов);

методические рекомендации преподавателям по разработке системы оценочных средств и технологий для проведения промежуточной аттестации по дисциплинам (модулям) ООП (в форме зачетов, экзаменов, курсовых работ) и практикам.

7.2. Итоговая государственная аттестация выпускников ООП бакалавриата.

Итоговая аттестация выпускника высшего учебного заведения является обязательной и осуществляется после освоения образовательной программы в полном объеме.

В итоговую государственную аттестацию бакалавриата 034300 физическая культура включены следующие формы контроля: **междисциплинарный государственный экзамен по специальности и защиту бакалаврской выпускной квалификационной работы. (приложение 7)**

8. Другие нормативно-методические документы и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

По данному разделу можно просмотреть документы и материалы Тувинского государственного университета, не нашедшие отражения в предыдущих разделах ООП, например:

- Описание механизмов функционирования при реализации данной ООП системы обеспечения качества подготовки, созданной в вузе, в том числе: мониторинга и периодического рецензирования образовательной программы; обеспечения компетентности преподавательского состава; регулярного проведения самообследования по согласованным критериям для оценки деятельности (стратегии); системы внешней оценки качества реализации ООП (учета и анализа мнений работодателей, выпускников вуза и других субъектов образовательного процесса);
- Положение о балльно-рейтинговой системе оценивания.

Утверждаю
Ректор Ондар О.С.
« » 2011 г.

План одобрен Ученым советом вуза
от _____
_____ протокол № _____

Шифр плана в ИМЦА

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
034300
График учебного процесса

Курс	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август		Теоретическое обучение	неделя																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	1-7 сен	8-14 сен	15-21 сен	22-28 сен	29 сен – 5 окт	6-12 окт	13-19 окт	20-26 окт	27 окт – 02 нояб	3-9 нояб	10-16 нояб	17-23 нояб	24 – 30 нояб	01-7 дек	8-14 дек	15 – 21 дек	22-28 дек	29 дек – 04 янв	05-11 янв	12-18 янв	19 – 25 янв	26 янв – 01 фев	02 – 08 фев	09-15 фев	16 – 22 фев	23 фев – 01 март	02 – 08 март	09 – 15 март	16 – 22 март	23 – 29 март	30 март – 05 апр	06-12 апр	13 – 19 апр	20-26 апр	27 апр – 03 май	04 – 10 май	11 – 17 май	18 – 24 май	25-31 май	01 – 07 июня	08 – 14 июня	15 – 21 июня	22 – 28 июня	29 июня – 05 июля	06-12 июля	13 – 19 июля	20-26 июля		27 июля-02 авг	03 – 16 авг	17 – 30 авг	Экзаменирование	Учебная практика	Другие практики	Выпускная работа,	Гос. экзамены	Каникулы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Ли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	137	18	26	5	1		3	9	53																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1																			К	У	У	К															У	У	У	П	П	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К										К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К</

Э – экзаменационные сессии У – учебная практика
Д – выпускная работа, диссертация Г – гос. экзамены и защита

П – другие практики
К – каникулы

II. СВОДНЫЕ ДАННЫЕ ПО БЮДЖЕТУ ВРЕМЕНИ (в неделях)

Курсы	Теоретическое обучение	Экзаменационные сессии	Учебные практики	Другие практики	Выпускная работа, диссертация	Государственные экзамены, защита	Каникулы	ВСЕГО
I	36	5		2			9	52
II	36	5					11	52
III	36	4	4				8	52
IV	29	4	2		5	3	9	52
ИТОГО	137	18	6	2	5	3	37	208

Учебный план подготовки бакалавра

«Утверждаю»:

Министерство образования и науки Российской Федерации

Ректор ТывГУ

ФГОУ ВПО «Тывинский государственный университет»

_____ С.О.Ондар
«___» _____ 2011 г.

Учебный план

Направление подготовки: 034300 Физическая культура

Профиль подготовки: университетская

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Нормативный срок обучения: 4 года.

№№ п/п	Наименование циклов, разделов ООП, модулей, дисциплин, практик	Трудоемкость		Распределение по семестрам								Виды учебной работы	Формы промежуточной аттестации
		Общая, в зачет ед.	В часах общая/ аудиторная	1	2	3	4	5	6	7	8		
				18	18	18	18	18	18	15	14		
Б.1.	Гуманитарный, социальный и экономический цикл	Всего ЗЕТ: 32=15+17											
	Базовая часть												
<i>Б.1.Б.1</i>	<i>История</i>	3	108/54	3								Л,С	экзамен
<i>Б.1.Б.2</i>	<i>Философия</i>	3	108/54		3							Л,С	экзамен
<i>Б.1.Б.3</i>	<i>Иностранный язык</i>	4	144/72	2	2							ПЗ	зач. экз
<i>Б.1.Б.4</i>	<i>Экономика</i>	2	72/36							2		Л,С	зачет
	Вариативная часть												
<i>Б.1.В.1</i>	<i>Культурология</i>	2	72/36			2						Л,С	зачет
<i>Б.1.В.2</i>	<i>Деловой иностранный язык</i>	4	144/72			2	2					Л,С	зачет
<i>Б.1.В.3</i>	<i>Русский язык и культура речи</i>	4	144/72	4								ПЗ	экзамен
<i>Б.1.В.4</i>	<i>Экономика физической культуры и спорта</i>	2	72/36								2	Л,С	зачет
<i>Б.1.В.5</i>	<i>Социология межэтнических связей</i>	2	72/36			2						Л,С	зачет
	Дисциплины по выбору												
<i>Б.1.ДВ1</i>	<i>История Тувы</i>	2	72/36					2				Л,С	зачет
<i>Б.1.ДВ2</i>	<i>История мировых цивилизаций</i>	2	72/36					2				Л,С	зачет
	Всего по циклу	32	1008/504										7зач.4экз
Б.2.	Математический и естественнонаучный цикл	Всего ЗЕТ: 17=7+10											
	Базовая часть												
<i>Б.2.Б.1.</i>	<i>Естественнонаучные основы физической культуры и спорта</i>	4	144/72		2	2						Л,С	зачет зачет
<i>Б.2.Б.1.1</i>	<i>Биофизика</i>	2	72/36		2							Л,С	зачет
<i>Б.2.Б.1.2</i>	<i>Биология с основами экологии</i>	2	72/36			2						Л,С	зачет

Б.2.Б.2.	Информатика	3	108/54	3								л,лаб,с	зачет
	Вариативная часть												
Б.2.В.1.	Концепция современного естествознания	3	108/54				3					л,лаб,с	экзамен
Б.2.В.2.	Информационные технологии в спорте	2	72/36						2			Л,ПЗ	зачет
Б.2.В.3.	Химия	4	144/72	2	2							Л,лаб	зачет
	Всего по циклу	17	576/288										5зач.1экз
Б.3.	Профессиональный цикл	Всего ЗЕТ: 165=85+80											
	Базовая (общепрофессиональная) часть												
Б.3.Б.1	Безопасность жизнедеятельности	2	72/36	2								Л,С	зачет
Б.3.Б.2	Анатомия человека	4	144/72	2	2							л,с	зач. экз.
Б.3.Б.3	Биомеханика двигательной деятельности	4	144/72					2	2			Л,С	зачет
Б.3.Б.4	История физической культуры	5	180/90	2	3							Л,С	зачет
Б.3.Б.5	Педагогика физической культуры	2	72/36				2					Л,С	экзамен
Б.3.Б.6	Правовые основы профессиональной деятельности	2	72/36								2	Л,С	экзамен
Б.3.Б.7	Психология физической культуры	4	144/72					2	2			Л,С	зач. экз.
Б.3.Б.8	Теория и методика избранного вида спорта	5	180/90						1	4		Л,С	экзамен
Б.3.Б.9	Теория и методика физической культуры	10	360/180		2	5	1	2				Л,С	зач. экз.
Б.3.Б.10	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	3	108/54								3	Л,С	экзамен
Б.3.Б.11	Менеджмент физической культуры и спорта	3	108/54								3	Л,С	экзамен
Б.3.Б.12	Физиология человека	2	72/36					2				Л,С	зачет
Б.3.Б.13	Биохимия человека	2	72/36					2				Л,С	зачет
Б.3.Б.14	Теория и методика обучения базовым видам спорта:												
Б3.Б.14.1	Спортивные игры	13	468/234		4	3	2	2		2		ПЗ	3 экз.
Б3.Б.14.2	Плавание	4	144/72					2	2			ПЗ	2 зачет
Б3.Б.14.3	Легкая атлетика	4	216/108	2	2	2						ПЗ	зач,экз
Б3.Б.14.4	Подвижные игры	2	72/36			2						Л,С	зачет
	Вариативная (профильная) часть												
Б.3.В.1.	Лечебная физическая культура и массаж	4	144/72							2	2	л.с/пз	2 зачет
Б.3.В.2	Физиология физического воспитания	4	72/36						2			Л,С	экзамен
Б.3.В.3	Спортивная медицина	2	72/36						2			Л,С	зачет
Б.3.В.4	Гигиена физического воспитания и спорта	2	72/36							2		Л,С	зачет
Б.3.В.5	Научно-методическая деятельность	5	180/90				3	2				Л,С	экзамен

Б.3.В.6	Социология управления	2	72/36							2	Л,С	зачет
Б.3.В.7	Тренер по виду спорта	2	72/36						2		Л,С	зачет
Б.3.В.8	Физкультурно-спортивные сооружения	2	72/36			2					Л,С	зачет
Б.3.В.9	Этнопедагогика физической культуры	2	72/36						2		Л,С	зачет
Б.3.В.10	Педагогика	2	72/36	2							Л,С	экзамен
Б.3.В.11	Психология	2	72/36			2					Л,С	экзамен
Б.3.В.12	Спортивная метрология	4	144/72					2	2		л,с,пз	зач,экза
Б.3.В.13	Спортивное единоборство	2	72/36	2							Л,С	зачет
Б.3.В.14	Гимнастика	7	252/126		3	1	3				ПЗ	зач/экзамен.
Б.3.В.15	Конькобежный спорт	4	144/72	2	2						ПЗ	зачет
Б.3.В.16	Спортивное ориентирование	2	72/36				2				ПЗ	зачет
Б.3.В.17	Адаптивная физическая культура	2	72/36							2	Л,С	экзамен
Б.3.В.18	Лыжный спорт	4	144/72			2	2				л,пз	зачет
Б.3.В.19	Методики обработки результатов НИР	2	72/36					2			Л,С	зачет
Б.3.В.20	Менеджмент по туризму	2	72/36							2	Л,С	зачет
Б.3.В.21	Педагогические инновации в физической культуре	3	108/54							3	Л,С	экзамен
Б.3.В.22	Технические средства физкультурно-спортивной деятельности	2	72/36				2				Л,С	зачет
Б.3.В.23	Культурологические основы физической культуры	2	72/36			2					Л,С	зачет
Б.3.В.24	Туризм	4	144/72				2	2			Л,С	зачет
	Дисциплины по выбору студента											
1	Минифутбол	2	72/36	2							Л,С	зачет
2	Спортивные аэробика	2	72/36	2							Л,С	зачет
1	Шейпинг	2	72/36					2			Л,С	зачет
2	Делопроектирование в учреждениях образования	2	72/36					2			Л,С	зачет
1	Основы спортивной тренировки	2	72/36			2					Л,С	зачет
2	Национальные виды спорта	2	72/36			2					Л,С	зачет
Б4.Б.1	Физическая культура	11	396/396	3	3	3	3	4	6		ПЗ	2 зачета
	Итого	225	7236/3816									49 зач.24 экз.

Условные обозначения: Л– лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, Лаб. - лабораторные.

Примечания:

1) Настоящий учебный план составлен в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программой по направлению подготовки **034300 – физическая культура**.

2) Курсовые работы (проекты), текущая и промежуточная аттестации (зачеты и экзамены) рассматриваются как вид учебной работы по дисциплине (модулю) и выполняются в пределах трудоемкости, отводимой на ее изучение.

3) В соответствии с Типовым положением о вузе к видам учебной работы отнесены: лекции, консультации, семинары, практические занятия, лабораторные работы,

контрольные работы, коллоквиумы, самостоятельные работы, научно-исследовательская работа, практики, курсовая работа. Вуз может устанавливать другие виды учебных занятий.

Приложение 3.1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тывинский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой _____ О.Ч. Ондар

" ____ " _____ 2011 г

Рабочая программа дисциплины (модуля)
Теория и методика физической культуры

Направление подготовки: **034300 – физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения:

Очная

КЫЗЫЛ – 2010 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) являются освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата:

- Теория и методика физической культуры относится к профессиональному циклу базовой части.
- Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.
- Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является предшествующей для педагогической практики; дисциплин профилей: "Спортивно-оздоровительные технологии", "Физкультурное образование", "Двигательная рекреация".
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» имеет трудоемкость, равную 6 зачетным единицам.

Разделы дисциплины:

- Общая характеристика системы физической культуры;
- Средства и методы формирования физической культуры личности;
- Обучение двигательным действиям;
- Развитие физических способностей;
- Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями;
- Физическая культура в системе дошкольного и общего образования;
- Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития.

В рабочей программе дисциплины «Теория и методика физической культуры» обозначено материально-техническое обеспечение, представлено учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины, куда входят: основная

литература, дополнительная литература, программное обеспечение, базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

Важными составляющими дисциплины «Теория и методика физической культуры» являются методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) Теория и методика физической культуры.

Профессиональные компетенции (ПК):

образовательная (педагогическая) деятельность:

- способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);
- способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);
- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и учащимися в образовательных учреждениях общего среднего, среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися (ПК-5);
- умеет оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);

тренировочная деятельность:

- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);
- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);

рекреационная деятельность:

- способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
- самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);
- умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);
- умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);

организационно-управленческая деятельность:

- способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);
- умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);
- умеет разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях (ПК-22);
- умеет составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией (ПК-23).
- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);

научно-исследовательская деятельность:

- способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-25);
- умеет проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ПК-26);
- владеет методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-27);
- способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-28);

культурно-просветительская деятельность:

- владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-

рекреационной деятельностью (ПК-29);

- использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях (ПК-30);
- владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31);
- владеет приемами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья (ПК-32).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

➤ **Знать:**

- понимать и объяснить феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;
- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;
- социально-биологические основы, цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта;
- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования.

➤ **Уметь:**

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;
- определять состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; использовать методы педагогической и психологической диагностики;
- изучать коллектив, индивидуальные особенности занимающихся;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.

➤ **Владеть:**

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;
- определять состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; использовать методы педагогической и психологической диагностики;
- изучать коллектив, индивидуальные особенности занимающихся;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Теория и методика физической культуры

Общая трудоемкость дисциплины составляет **11** зачетных единиц **396** часов.

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек-ции	практич. (семинарские)	самостоятельные	всего	
1	Раздел I. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы.	5	18	14	22	36	72	экзамен
2	Раздел II. Основные аспекты содержания и методика физического воспитания	6	18	14	22	36	72	зачет зачет
		7	18	14	22	36	72	
3	Раздел III. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.	8	18	14	22	36	72	экзамен

5. Образовательные технологии.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 034300 – физическая культура реализация компетентного подхода будут широко использоваться в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, хоккей и др.), виды спортивных единоборств (борьба, бокс), зимние виды спорта, легкая атлетика, гимнастика, разбор конкретных игровых ситуаций, информационная технология, компьютерное и бумажное тестирования, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных знаний, умений и навыков обучающихся. В рамках учебных разделов предусматривается встречи с представителями российских и республиканских спортивных комитетов, федераций видов спорта, союзов, компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы ведущих преподавателей физической культуры, тренеров и специалистов физической культуры и спорта.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее **60%** аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ООП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не превышает и составляет не более **40%** аудиторных занятий (определяется соответствующим ФГОС)).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Для самостоятельной работы студентов имеются: учебно-методический кабинет, разработанные тесты в бумажном и электронном носителях по каждому разделу учебной дисциплины, компьютерный класс (15 компьютеров), тренажерные залы, спортивные залы, плавательный бассейн, стадион, залы борьбы, скоростной Интернет, спутниковое телевидение, видеопроекторы, видеокамеры, цифровые фотоаппараты. Все виды самостоятельной работы контролируются в виде опроса, собеседования, написание рефератов, домашние задания, тестирования.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля): Теория и методика физической культуры.

а) основная литература:

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М., 1980.

Годик М.А. Спортивная метрология. — М., 1988.

Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций. — М., 2000.

Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998.

Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры. — М., 1983.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.

Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.

Матвеев Л. П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.

б) дополнительная литература:

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Коф-мана. - М., 1998.

Платонов В. Н. Теория спорта. — Киев, 1987.

Программа по физическому воспитанию для детского сада (последнее издание).

Решетников Я. В., Кислицын Ю.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2000.

Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П.Суслова, Ж. К.Холодова. — М., 1997.

Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов училищ олимпийского резерва / Под ред. Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.З.Карнаухова. - М., 2001.

Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 1990.

Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М., 1993.

Физическая культура: Учеб. для учащихся 8—9 классов / Под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейкона, В.И.Ляха. — М., 2001.

Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 классов общеобразовательных учреждений / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2001.

Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.

Физическое воспитание учащихся 1 — 11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. — М., 1996.

Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2001.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы: разработаны тесты в бумажном и электронном вариантах (носителях) по разделам учебной дисциплины, компьютерный класс (15 компьютеров), скоростной Интернет. Имеется база для Интернет тестирования (пробно-тренировочные).

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Дисциплина хорошо обеспечена: учебно-методический кабинет, разработаны тесты в бумажном и электронном носителях по разделам учебной дисциплины, компьютерный класс (15 компьютеров), тренажерные залы, спортивные залы, плавательный бассейн, стадион, залы борьбы, скоростной Интернет, спутниковое телевидение, видеопроекторы, видеокамеры, цифровые фотоаппараты.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки **034300 физическая культура**.

Приложения: 1,2,3,4.

Автор: Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович, д.п.н., профессор кафедры ТОФК

Рецензенты: Сидоров Л.К., д.п.н., профессор, зав.кафедрой ТОФК Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева.

Программа одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 3.1.1.

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием контрольной работы прежде всего необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки

(отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы:

- 1) *титульный лист* — без нумерации;
- 2) *план* — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
- 3) *введение* — с краткой аннотацией выполненной работы;
- 4) *анализ изучаемой темы* по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников;
- 5) *выводы* — по существу выполненной работы;
- 6) *библиография* — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Тематика контрольных работ по теории и методике физической культуры

1. Общие и специфические функции физической культуры.
2. Разновидности (формы) физической культуры.
3. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
4. Средства физического воспитания и их классификация.
5. Специфические принципы физического воспитания.
6. Общая характеристика методов физического воспитания.
7. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
8. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
9. Характеристика и основы методики воспитания _____
(по выбору: силовых способностей; скоростных способностей; координационных способностей; общей выносливости; гибкости).
10. Тесты в физическом воспитании школьников.
11. Воспитание осанки у детей школьного возраста.
12. Основы регулирования массы тела.
13. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе
(по выбору: воспитания детей раннего и дошкольного возраста; воспитания детей и молодежи школьного возраста; высшего и среднего специального образования; рациональной организации труда рабочих и служащих; организации здорового образа жизни и быта пожилых людей).
14. Назначение и построение прикладной физической подготовки.

Тематика контрольных работ по теории и методике спорта

1. Сущность и социальные функции спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Функции спортивных соревнований.
4. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
5. Система и календарь спортивных соревнований.
6. Общая характеристика спортивной тренировки.
7. Средства спортивной тренировки.
8. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
11. Методы обучения технике двигательного действия.
12. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
13. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
14. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
15. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.

16. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
17. Воспитание волевых качеств спортсмена.
18. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
19. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
20. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
21. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
22. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
23. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
24. Подготовительный период и его назначение.
25. Соревновательный период и его назначение.
26. Переходный период и его назначение.
27. Спортивная форма и фазы ее развития.
28. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
29. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
30. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
31. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
32. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке (общая характеристика).
33. Перспективное планирование тренировочного процесса.
34. Годичное планирование тренировочного процесса.
35. Оперативное планирование тренировочного процесса.
36. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
37. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (на примере избранного вида спорта).

Тематика контрольных работ по теории и методике оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры

1. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
2. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.
3. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
4. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
5. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.
6. Тренажеры в оздоровительной физической культуре.
7. Основы методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой; б) оздоровительным бегом; в) оздоровительным плаванием; г) оздоровительной ходьбой на лыжах; д) оздоровительной ездой на велосипеде.
8. Методические аспекты занятий (по выбору студента): а) калланетикой; б) шейпингом; в) велоаэробикой; г) степ-аэробикой; д) стретчингом.
9. Особенности методики занятий аквааэробикой.
10. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием (по выбору студента).
11. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.

Приложение 3.1.2

КУРСОВЫЕ РАБОТЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Курсовая работа является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний по программе курса на основе изучения научной и методической литературы. Она способствует формированию у студентов творческих способностей к анализу и обобщению

фактов, выработке навыков ведения научно-методической работы и простейших научных исследований.

При выполнении курсовой работы осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной студентом теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста.

Работа над темой включает несколько этапов. На первом этапе осуществляется подбор и анализ литературных источников: учебников, учебных пособий по различным дисциплинам, статьи из журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др. Литература по теме должна быть законспектирована.

На втором этапе работы на основании предварительного изучения литературы составляется план курсовой работы. В своем окончательном виде он является оглавлением работы, помогающим ориентироваться в тексте.

Третий этап — обобщение материала. Получившиеся в результате конспектирования работ заголовки текста должны быть скомпонованы в единое изложение. При этом не все они могут быть использованы.

Изложение материала должно представлять собой самостоятельный рассказ студента о том, что именно по данному вопросу установили различные авторы, есть ли между ними противоречия, чем они друг друга дополняют, каково отношение к рассматриваемому вопросу самого исполнителя курсовой работы.

Заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы. Объем работы составляет 25—30 страниц машинописного текста через два интервала.

Структура курсовой работы:

1. Титульный лист с указанием фамилии и инициалов студента, курса, группы, наименование темы и фамилии научного консультанта. Титульный лист не нумеруется.
2. Оглавление с указанием перечня рассматриваемых вопросов, разделов или глав.
3. Введение с обоснованием выбора темы курсовой работы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).
4. Основное содержание работы (указываются главы и разделы работы).
5. Заключение или выводы.
6. Библиография (список литературы) — указывается перечень литературы (в алфавитном порядке), на которую имеются ссылки в тексте курсовой работы.

Следует отметить, что курсовая работа может иметь и небольшое экспериментальное исследование путем проведения педагогического эксперимента. Это в свою очередь будет являться хорошей основой для написания дипломной работы (выпускной квалификационной работы).

Тематика курсовых работ по теории и методике физической культуры

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
6. Методы обучения двигательным действиям.
7. Основы регулирования массы тела.
8. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
9. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
10. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
11. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Средства и методы воспитания силовых способностей.
15. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

16. Общая выносливость и методика ее воспитания.
17. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Средства и методы воспитания координационных способностей.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Планирование и контроль в физическом воспитании.
22. Физическое воспитание детей до 3 лет.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
24. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
26. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
27. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
28. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
29. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
30. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
31. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
32. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
33. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
34. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
35. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
36. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
37. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
38. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
39. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
40. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
41. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
42. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тематика курсовых работ по теории и методике спорта

1. Социальные функции спорта.
2. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
3. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
4. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.
5. Специальные принципы спортивной тренировки.
6. Физическая подготовка спортсмена.
7. Тактическая подготовка спортсмена.
8. Техническая подготовка спортсмена.
9. Структура отдельного тренировочного занятия.
10. Структура малых циклов тренировки.
11. Структура средних циклов тренировки.
12. Основы периодизации круглогодичной тренировки.
13. Стадия базовой подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
14. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей в системе многолетних занятий спортом.
15. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.

Тематика
курсовых работ по теории и методике оздоровительно-рекреативной
и реабилитационной физической культуры

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения.
4. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки основных возрастно-половых групп взрослого населения.
5. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем.
6. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
7. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда).
8. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм — по выбору студента).
9. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
10. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
11. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и др.), дыхательной гимнастики и др. (по выбору студента).
12. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
13. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
14. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.

Приложение 3.1.3.

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОМУ ЭКЗАМЕНУ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Раздел I. Теория и методика физического воспитания

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
3. Соотношение понятий:
 - «физическая культура» и «физическое воспитание»;
 - «физическое воспитание» и «физическое развитие»; . «физическая культура» и «спорт»;
 - «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
4. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
6. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
7. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
8. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
9. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.

11. Классификация физических упражнений.
12. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
13. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
14. Методы- упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
15. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
16. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
17. Общепедагогические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
18. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
19. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
20. Структура процесса обучения двигательным действиям.
21. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования и дальнейшего совершенствования).
22. Основы воспитания физических качеств (сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).
23. Воспитание воли в процессе физического воспитания.
24. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.
25. Физическая культура в системе образования и воспитания подрастающего поколения:
 - физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов);
 - физическая культура как предмет в общеобразовательной школе;
 - формы физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе и других средних учебных заведениях;
 - методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;
 - особенности методики обучения двигательным действиям школьников разного возраста;
 - особенности методики воспитания физических качеств школьников разного возраста;
- воспитание осанки у детей школьного возраста;
- характеристика «комплексной программы физического воспитания учащихся 1 — 11 классов общеобразовательной школы»;
- физическая культура в режиме дня школы;
- внешкольная физическая культура в системе физического воспитания учащихся школьного возраста;
- внеклассная работа по физическому воспитанию с учащимися школьного возраста;
- физическая культура детей и молодежи школьного возраста в семье;
- методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке;
- нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры;
- педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие;
- планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе;
- учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры;
- научно-методические основы специализированных занятий спортом в школьном возрасте;
- физическое воспитание в вузе (значение, задачи, основные формы);
- особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования.
26. Требования к личности учителя физической культуры (преподавателя физического воспитания).
27. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
28. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.

29. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
30. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
31. Сущность и правила планирования физического воспитания.
32. Логика планирования процесса физического воспитания и типы планов.
33. Программа по физическому воспитанию.
34. План-график учебно-воспитательного процесса.
35. Рабочий (тематический) план.
36. План-конспект урока.
37. Комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
38. Виды и методы контроля в физическом воспитании.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).
40. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
41. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
42. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
43. Пути внедрения физической культуры в быт народа.

Раздел II. Теория и методика спорта

44. Определение понятий: «спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт», «физическая культура» и «культура».
45. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
46. Побудительные начала спортивной деятельности (потребности, мотивы и т.п.).
47. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
48. Этические и специальные правила спортивного состязания.
49. Способы объективного выявления победителя и оценки достижений.
50. Функции спортивных соревнований.
51. Способы проведения спортивных соревнований.
52. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
53. Спортивная тактика. Ее особенности в различных видах спорта.
54. Тактическая подготовка спортсмена.
55. Особенности тактической подготовки в различных видах спорта.
56. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий. Показатели, критерии и факторы технического мастерства спортсмена.
57. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
58. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
59. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
60. Средства спортивной тренировки.
61. Методы спортивной тренировки.
62. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
63. Эффекты тренировочных воздействий.
64. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
65. Воспитание морально-волевых качеств, специальная психическая и интеллектуальная подготовка спортсмена.
66. Техническая подготовка спортсмена.
67. Тактическая подготовка.
68. Физическая подготовка (общая и специальная).
69. Спортивная форма, ее критерии и динамика.
70. Структура тренировочного занятия.
71. Построение тренировки в микроциклах.

72. Мезоциклы спортивной тренировки.
73. Многомесячные циклы спортивной тренировки (полугодовые, годовые и др.).
74. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
75. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
76. Отличия общедоступного спорта и спорта высших достижений.
77. Тенденции развития современного спорта.

Раздел III. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры

78. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
79. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).
80. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика:
 - оздоровительная ходьба;
 - оздоровительный бег;
 - оздоровительное плавание;
 - передвижение (ходьба) на лыжах;
 - езда на велосипеде;
 - прыжки со скакалкой.
81. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика:
 - аэробика;
 - ритмическая гимнастика;
 - шейпинг;
 - калланетика;
 - аквааэробика;
 - дыхательная гимнастика.
82. Основы построения оздоровительной тренировки.
83. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
84. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Приложение 3.1.4

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ. Компьютерное и бумажное тестирование. Часть I

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Контрольные тесты

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.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Номер ответа							

Задания для самостоятельной работы

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

2. Перечислите важнейшие **конкретные показатели** физически совершенного человека современности.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Тема 2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Контрольные тесты

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

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

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

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2
Номер ответа		

Задания для самостоятельной работы

1. Укажите цель физического воспитания в Российской Федерации.

2. Для того чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.		3.

3. Впишите в таблицу общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.

Общие принципы системы физического воспитания	Характеристика принципа

Тема 3. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

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.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов):

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Задания для самостоятельной работы

1. Укажите главную цель воспитания личности в современных условиях. _____

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

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
----------------------------	------------------	-------------

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

3. Перечислите виды (составные части) воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Перечислите *традиционные* методы воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

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

Деловые качества	Личные качества

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

Задачи нравственного воспитания	Средства нравственного воспитания	Методы нравственного воспитания

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

Задачи умственного воспитания	Средства умственного воспитания	Методы умственного воспитания

--	--	--

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

Задачи эстетического воспитания	Средства эстетического воспитания	Методы эстетического воспитания

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

Задачи трудового воспитания	Средства трудового воспитания	Методы трудового воспитания

Тема 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

4.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

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.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

О

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните пропуски, впишите определение следующих понятий.

Содержание физических упражнений –

это _____

Форма физического упражнения —

это _____

2. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений».

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние физических упражнений на личность

3. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

4. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

5. В зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия физическими упражнениями, выделяют следующие фазы изменения эффекта физических упражнений: 1) фаза относительной нормализации; 2) суперкомпенсаторная фаза; 3) редуccionная фаза.

Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из перечисленных фаз.

Фазы изменения эффекта физических упражнений
--

Фаза относительной нормализации	Суперкомпенсаторная фаза	Редукционная фаза

6. Заполните пропуск в предложении: «В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта физических упражнений заключается в

»

7. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

4.2. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

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.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Задания для самостоятельной работы

- 1.** Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

- 2.** Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов

- 3.** Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

Методы воспитания	Характеристика методов

- 4.** Заполните таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Словесные методы	Характеристика методов

5. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Задания с проблемными ситуациями

Тема «Характеристика методов строго регламентированного упражнения»

Проблемная ситуация № 1. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

проблемная ситуация № 2. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменению самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа. **Проблемная ситуация №3.** В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Проблемная задача. При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов! опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

Тема 5. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

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.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению *сознательности и активности* в физическом воспитании:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

2. Заполните таблицу «Формы практической наглядности в физическом воспитании и их характеристика (назначение и средства)».

Практическая наглядность в процессе физического воспитания		
Форма наглядности	Назначение	Средства

3. Заполните таблицу «Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и его характеристика».

Принцип доступности и индивидуализации	
Назначение	Характеристика

4. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели

5. Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристика».

Специфические принципы физического	Характеристика принципов

воспитания	

Задание с проблемными ситуациями

Тема «Сущность принципов методики физического воспитания»

Проблемная ситуация. Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Задание. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Тема 6 ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Контрольные тесты

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитанием;
- 4) обучением.

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Основным отличительным признаком **двигательного навыка** является:

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

7. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) врожденные способности занимающегося, 2) возраст занимающегося (ученика), 3) координационная сложность двигательного действия, 4) профессиональная компетенция преподавателя, 5) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). **Решающая роль**, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

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

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

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

9. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

10. Обучение двигательному действию начинается с:

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

11. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

12. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

13. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

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

- 1) методом стандартно-интервального упражнения; 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчлененно-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

15. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

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

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

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

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

18. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- 1) от 3 до 5 месяцев;
- 2) 1 год;
- 3) 2-3 года;
- 4) на протяжении всего времени занятия в избранном направлении физического

воспитания.

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

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

20. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

21. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;
- 3) методиками обучения;
- 4) учением и преподаванием.

22. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- 1) Принципами обучения;
- 2) теорией или концепцией обучения;
- 3) обучением;
- 4) профессионально-педагогическим мастерством.

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

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, Репера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;)
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Номер ответа																							

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ _____

2. Эффективность процесса обучения двигательным действиям, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависит от:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

3. Укажите, в какой методической последовательности осуществляется овладение двигательным действием. Дайте краткую характеристику:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

4. На первом этапе обучения двигательным действиям (этап начального разучивания) занимающимися допускается больше всего двигательных ошибок, причинами которых являются:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

5. Укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся двигательным действиям:

- 1) _____
- 2) _____

- 3) _____
 4) _____
 5) _____

6. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу).

Законы формирования двигательного навыка	Характеристика закона

7. При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). Дайте характеристику этим фазам (заполните таблицу).

Характеристика фаз протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка		
Первая фаза	Вторая фаза	Вторая фаза

Тема 7. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

7.1. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ

Контрольные тесты

- 1.** Физические качества — это:
 - 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
 - 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
 - 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные (физические) способности — это:
- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
 - 2) физические качества, присущие человеку;
 - 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (картону ответов).

Номера вопроса	1	2	3	4
Номера ответа				

Задание для самостоятельной работы

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

7.2. СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Сила — это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

2. Абсолютная сила — это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

3. Относительная сила — это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10-11 лет; 2) 11-12 лет;
- 3) от 13-14 до 17-18 лет;
- 4) от 17-18 до 19-20 лет.

5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) от 11—12 до 15—16 лет;
- 3) от 15—16 лет до 17—18 лет;
- 4) 18-19 лет.

6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5—6 лет;
- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте (12—15 лет);
- 4) в старшем школьном возрасте (16—18 лет).

7. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

8. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ответа								

Задания для самостоятельной работы

1. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Сила	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
	Силовые способности	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
	Скоростно-силовые способности	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая выносливость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Взрывная сила	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Стартовая сила	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
	Ускоряющая сила	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

2. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Укажите основные задачи развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____

3. _____ 4. _____ 5. _____ _____	3. _____ _____ _____
---	----------------------------

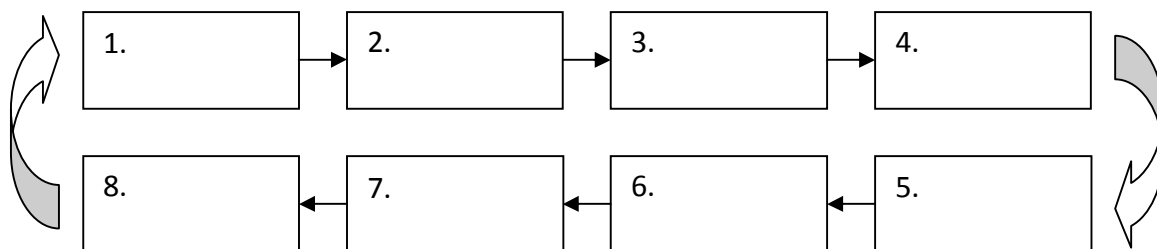
5. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».

Методы воспитания силы	Характеристика метода

6. Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения
Преимущественное развитие максимальной силы		
Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы		
Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости		
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц		
Совершенствование скорости отягощенных движений		
Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности Двигательного аппарата		

7. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений.



8. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

7.3. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

2. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

3. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

5. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

6. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет;

- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17-18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

7. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

8. При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума.

- Вставка-ответ: 1) от 5 до 10 %;
- 2) до 15-20%;
 - 3) от 30 до 40%;
 - 4) до 50%.

9. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно Дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:

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

10. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- 1) возраст занимающегося;
- 2) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер ответа										

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей».

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
_____	_____

3. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

4. Укажите основные задачи развития скоростных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

5. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика».

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

7. Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

8. Запишите 5 упражнений для развития частоты движений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

9. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения

скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения)

Методические приемы и подходы	Примеры

9. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей»

Контрольные упражнения			
Для оценки простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

7.4. ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Способность противостоять мышечному утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

3. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

- 1) Аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-эробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

4. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

5. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

6. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) субкритической;
- 2) критической;
- 3) надкритической;
- 4) средней.

7. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7 - 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45 – 60 мин.

8. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75 – 85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140-150 уд/мин;
- 2) 120-130 уд/мин;
- 3) 90-110 уд/мин;
- 4) 75 -80 уд/мин.

9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсатором;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

10. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) Время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000 – 3000 м);
- 2) Время бега с заданной скоростью (например 60,70,80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) Предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) Время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Номер ответа										

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости:

- 1) _____

- 2) _____
- 3) _____

3. При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Укажите продолжительность (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		

5. При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу и дайте краткую характеристику.

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

6. Заполните таблицу «Методы воспитания *общей* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

7. Заполните таблицу «Методы воспитания *специальной* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания специальной выносливости	Характеристика метода

3. Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.

Специфические типы выносливости	Упражнения, направленные на развитие специфических типов выносливости

9. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

3.5. ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;-
- 4) растяжкой.

2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

3. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

4. двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;

- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

5. Для развития *активной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- 1) 5 - 7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;
- 4) 15 - 17 лет.

6. Для развития *пассивной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:

- 1) 5 - 6 лет;
- 2) 7-8 лет;
- 3) 9 - 10 лет;
- 4) 11 — 15 лет.

7. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

8. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) -система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

9. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

10. В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

11. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

12. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

13. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Номер ответа													

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2. Перечислите основные задачи развития гибкости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

4. Перечислите основные методы развития гибкости:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

5. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) определения уровня развития гибкости».

Контрольные упражнения для оценки подвижности				
в плечевых суставах	позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных суставах	в голеностопных суставах

3.6. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

Контрольные тесты

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

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательнo-кoординациoнных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

2. Перечислите основные задачи развития координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Запишите пять упражнений с направленностью на развитии координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Перечислите основные *методические приемы*, применяемые при воспитании координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

5. Заполните таблицу «Методы воспитания координационных способностей и их характеристика».

Методы воспитания координационных способностей	Характеристика метода

6. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Зачетные тесты по ТМФК, 1 курс (начало обучения).

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является 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. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья, 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.

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

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально - педагогические принципы системы физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.
- 4) мероприятия по организации и управления физическим воспитанием населения.

4. Основу методов воспитания составляют:

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

5. 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.

6. 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.

7. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;

- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

8. 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.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

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

Рабочая программа дисциплины (модуля): Теория и методика физической культуры по направлению подготовки: 034300 – физическая культура. Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**, форма обучения: **очная и заочная** подготовлен доктором педагогических наук, профессором Ооржаком Х.Д-Н.

Рецензенты: Сидоров Л.К., доктор педагогических наук, профессор Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

Приложение 3.2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тывинский государственный университет

Факультет физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой _____ О.Ч. Ондар

Рабочая программа дисциплины (модуля)
Научно-методическая деятельность

Направление подготовки: **034300 – Физическая культура**

Квалификации (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения
Очная

Кызыл - 2011 г

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Научно-методическая деятельность» является совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе соединения учебного процесса с научной и методической деятельностью.

Задачи дисциплины:

- обеспечение научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта;
- освоение методов исследования, навыков организации и проведения эксперимента;
- освоение умений практической реализации научно-методических положений в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- ознакомление с методами применения технических средств и компьютерной техники в процессе проведения теоретических и практических занятий.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата:

Курс читается в цикле профессиональных дисциплин и относится к вариативной части Б3.В5.

Для успешного освоения дисциплины необходимы фундаментальные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Теория и методика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Педагогика физической культуры, Психология физической культуры.

Дисциплина «Научно-методическая деятельность» является предшествующей для эффективной организации и проведения научно-исследовательской и методической работ по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки (написания курсовой и дипломной работ), педагогической практики.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) Научно-методическая деятельность

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие профессиональные компетенции:

Профессиональные компетенции (ПК):

образовательная (педагогическая) деятельность:

- способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);
- применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);
- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);
- умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7)

тренерская деятельность:

- осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);
- умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);

- владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13)

рекреационная деятельность:

- способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);
- способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);
- самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);
- умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);
- умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19)

организационно-управленческая деятельность:

- способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);
- умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);
- умеет разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях (ПК-22);

научно-исследовательская деятельность

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта. (ПК-25);
- проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ПК-26);
- владеть методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способность формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-27);
- проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-28).

Также в результате освоения данной дисциплины студент должен

• **Знать:**

- организация и проведение научно-исследовательской и методической работ по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки; методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте;
- основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

• **Уметь:**

- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Научно-методическая деятельность

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 180 часов.

№п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекц.	Прак. Зан., сем.	Лаб. Зан.	Сам. раб.	Форма промежуточ. аттестации (по семестрам)
1	Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта, в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов физической культуры	4	23	2	4		6	Конспект Устный опрос
2	Методологические основы научного познания и творчества. Основная проблематика научных исследований и организационная структура НИР в физической культуре и спорте	4	24 - 27	4	4		8	Подготовка курсового проекта Составление плана
3	Методическая деятельность в физической культуре и спорте. Трансформация научных, теоретических положений в практический результат, профессиональную деятельность	4	28 - 30	4	6		10	Устный опрос, научно-исследовательская работа
4	Связь учебной, научно и методической деятельности студентов на базе дисциплин учебного плана	4	31 - 33	4	6		10	Семинар, выступление с докладом
5	Выбор направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы	4	34 - 37	4	6		10	Подготовка курсового проекта Тестирование
6	Поиск, накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности, современные информационные технологии	4	38 - 40	4	6		10	Коллоквиум
Итого за 4 семестр:				22	32		54	

7	Эксперимент. Виды, организация и проведение	5	1 - 5	4	6		10	Контрольная работа
8	Обработка результатов научного исследования, методических материалов	5	6 - 11	4	6		12	Устный опрос
9	Оформление результатов научной и методической работы	5	12 - 15	4	6		8	Подготовка научного доклада
10	Критерии качества, внедрение результатов и эффективность научных исследований, методических разработок	5	16 - 18	2	4		6	Контрольная работа
	Итого за 5 семестр:			14	22		36	5 семестр - экзамен
	Всего: 180 часов			36	54		90	

5. Образовательные технологии

По направлению подготовки 034300 - Физическая культура для реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены встречи с студентами, ведущими тренерами ДЮСШ, учащимися, учителями физической культуры общеобразовательных школ республики по отдельным темам, проведение анкетирования, тестирования мини пед. экспериментов и мастер-классов экспертов и специалистов по данному курсу.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее **60 %** аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ООП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более **40 %** аудиторных занятий (определяется соответствующим ФГОС)).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Для самостоятельной работы студентов имеются: учебно-методический кабинет, разработанные тесты в бумажном и электронном носителях по каждому разделу дисциплины, компьютерный класс (15 компьютеров), тренажерные залы, спортивные залы, плавательный бассейн, стадион, залы борьбы, скоростной Интернет, спутниковое телевидение, видеопроекторы, видеокамеры, цифровые фотоаппараты. Все виды самостоятельной работы контролируются в виде опроса, собеседования, написание рефератов, домашние задания, тестирования.

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

а) основная литература:

1. *Беспалько В.П.* Теория учебника. Дидактический аспект. М.: Педагогика, 1988.

2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Специальность 033100 – «Физическая культура». Квалификация – педагог по физической культуре. – М., 2000.
 3. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
 4. *Муртазин Э. В.* Интернет. Учебник. /Муртазин Э.В. - М.: ДМК, 1999.
 5. *Новиков А.М.* Как работать над диссертацией? – М.: Эгвес, 1999.
 6. *Новиков А.М.* Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении. – М.: АПО РАО, 1998.
 7. *Петров П.К.* Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
 8. *Пилюян Р.А.* Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза): Учеб. пособие. – Малаховка: МГАФК, 1997.
 9. *Смирнов Ю. И., Полевицков М.М.* Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов. -М.: Академия, 2000.
 10. *Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г.* Современные методы исследований в спорте: Учебное пособие /Под общ. ред. В.П. Филина - Харьков: Основа. 1994.
- б) дополнительная литература:
1. *Анисимов О.С.* Методологическая культура педагогической деятельности и мышления. – М.: Экономика, 1991.
 2. *Аристер Н.И., Загузов Н.И.* Процедура подготовки и защиты диссертации. – М.: АОЗТ ИКАР, 1995.
 3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Специальность 022300 – Физическая культура и спорт. Квалификация –специалист по физической культуре и спорту. –М., 2000.
 4. *Зайнутдинова Л.Х.* Создание и применение электронных учебников (на примере общетехнических дисциплин): Монография - Астрахань: изд-во «ЦНТЭП», 1999.
 5. Закон Российской Федерации об авторском праве и смежных правах от 9 июля 1993г. (Ведомости съезда народных депутатов РФ и Верховного Совета РФ. – 1993 - №32. Ст. 1242).
 6. Концепция информатизации сферы образования Российской Федерации / Бюллетень «Проблемы информатизации высшей школы», №3-4 (13-14), 1998.
 7. *Кузин Ф.А.* Кандидатская диссертация. –М.: Ось-89, 1997.
 8. *Кузин Ф.А.* Магистерская диссертация. –М.: Ось-89, 1997.
 9. *Новиков А.М.* Докторская диссертация. –М.: Эгвес, 1999.
 10. О номенклатуре специальностей научных работников. Приказ Министерства науки и технологий Российской Федерации от 25 января 2000. №17/4 // Бюллетень ВАК РФ. –2000.-№3.
 11. О создании федерального экспертного Совета по учебным электронным изданиям Министерства общего и профессионального образования РФ: Приказ Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 19 июня 1998 г. № 1644 //Бюллетень Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации: высшее и профессиональное образование. М., 1998, № 9.
 12. *Петров П.К.* Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе студентов факультетов физической культуры: Учеб. пособие. Москва – Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2000.
 13. Подготовка и проведение учебных курсов в заочно-дистанционной форме обучения: Метод. рекомендации преподавателям /под ред. И.А. Цикина - СПб.: Изд-во СПбТУ, 2000.

14. Программа-минимум кандидатского экзамена по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. – М., 1997.
15. Роберт И. В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. - М.: «Школа – Пресс», 1994.
16. Уваров А.Ю. Электронный учебник: теория и практика. - М.: Изд-во УРАО, 1999.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы: разработаны тесты в бумажном и электронном вариантах (носителях) по разделам учебной дисциплины, компьютерный класс (15 компьютеров), скоростной Интернет. Имеется база для Интернет тестирования (пробно-тренировочные).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Научно-методическая деятельность

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: инструментальные методики исследования; программы, учебники; учебные и методические пособия; пособия для самостоятельной работы; наглядные пособия; аудио-видеоматериалы и аппаратура; сетевые источники информации; библиотечные фонды; электронные учебники и учебные пособия компьютерный класс с локальной сетью с выходом в глобальную сеть; мультимедийный проектор.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки **034300 физическая культура**.

Приложения: 1,2,3,4.

Автор: Дажы Чечена Алдын-ооловна, к.п.н., доцент кафедры ТОФК

Рецензенты: Ооржак Х. Д-Н., д.п.н., профессор кафедры ТОФК Тывинского государственного университета

Программа одобрена на заседании кафедры Теоретических основ физической культуры, протокол № 6 от 14 января 2011 года.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 3.2.1

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1:

1. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре и спорте.
2. Научное знание, научное исследование.
3. Методика, методическая деятельность.

Тема 2:

1. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.
2. Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовки.
3. Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуры.

4. Характеристика научной специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Тема 3:

1. Методика, методическая деятельность.
2. Виды методических работ и их характеристика.
3. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.

Тема 4:

1. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Какова связь между учебной, научной и методической деятельностью студентов в процессе их обучения на факультете?

Тема 5:

1. Перечислите основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.
2. Какие признаки выражают актуальность при выборе темы научной работы?
3. Объект и предмет исследований.
4. Цель исследований.
5. Задачи исследований, требования к их постановке.
6. Гипотеза исследований.

Тема 6:

1. Чем отличаются понятия Web-сервер, Web-узел, Web-страница?
2. Что такое Web-страница?
3. Для чего необходим адрес URL?
4. Какие программы для поиска и просмотра Web-страниц наиболее распространены?
5. Какой порядок создания и отправки сообщения с помощью программы Outlook Express?

Тема 7:

1. Особенности педагогического эксперимента.
2. Виды педагогического эксперимента.
3. Методика проведения педагогического эксперимента.

Тема 8:

1. Какие виды измерительных шкал используются при оценке результатов исследований?
2. Что вы понимаете под термином корреляция?
3. Какие средние величины вы знаете, чем они отличаются друг от друга?

Тема 9:

1. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).

2. Примеры библиографического описания: книги, разделы (глава) книги, статьи в журнале, автореферат диссертации.

Тема 10:

1. Рецензирование научной, методической работ.
2. Проблема и тема исследования, актуальность темы.
3. Новизна исследования (работы).
4. Теоретическая и практическая значимость работы.
5. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

Приложение 3.2.2

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ, КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
2. Виды научных и методических работ, требования к их содержанию.
3. Педагогические наблюдения в процессе сбора научных фактов.
4. Методика организации и проведения беседы, анкетирования и интервью.
5. Педагогический эксперимент как один из основных методов научных исследований в области физической культуры и спорта.
6. Место контрольных испытаний и тестов в организации научных исследований в области физической культуры и спорта
7. Поиск и накопление информации по отдельным направлениям исследований (видам спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуре) с приведением адресов URL с использованием Internet.
8. Методика проведения экспертной оценки в исследованиях по физической культуре и спорту.
9. Современные методы и методики исследований в физической культуре и спорту.
10. Значение спортивной метрологии в научно-исследовательской работе по физической культуре и спорту.
11. Современные информационные технологии в научных исследованиях и методической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
12. Электронные издания по физической культуре и спорту.
13. Дистанционное обучение в подготовке и переподготовке специалистов по физической культуре: проблемы и перспективы.

Приложение 3.2.3

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ:

1. Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»
2. Характеристика научной специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
3. Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 033100 – «Физическая культура». Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.
4. Научное знание, научное исследование.

5. Взаимосвязь научной и методической деятельности.
6. Методика, методическая деятельность.
7. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
8. Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма высокого уровня.
9. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.
10. Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовке.
11. Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуре.
12. Виды методических работ и их характеристика.
13. Электронные издания, требования к их подготовке.
14. Цель и задачи исследования.
15. Объект и предмет исследования.
16. Новизна и практическая значимость результатов исследований.
17. Наблюдение – как метод педагогических исследований.
18. Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.
19. Педагогический эксперимент – основной метод в исследованиях в области физической культуры и спорта. Виды педагогических экспериментов.
20. Методика проведения педагогического эксперимента.
21. Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.
22. Основные виды измерительных шкал и их особенности.
23. Изобретения и рационализаторские предложения.
24. Внедрение в практику результатов научной и методической работы.
25. Требования к оформлению таблиц в научных работах.
26. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).
27. План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.

Приложение 3.2.4

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ЭКЗАМЕНА

1. Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»
2. Характеристика научной специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
3. Требования Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 033100 – «Физическая культура». Квалификация – педагог по физической культуре к научно-методической подготовке выпускника.
4. Научное знание, научное исследование.
5. Взаимосвязь научной и методической деятельности.
6. Методика, методическая деятельность.

7. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
8. Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма высокого уровня.
9. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.
10. Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовке.
11. Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуре.
12. Виды методических работ и их характеристика.
13. Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.
14. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).
15. Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.
16. Ссылки, цитаты, сноски.
17. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
18. Методика определения Моды (Mo).
19. Методика определения Медианы (Md).
20. Методика определения среднего арифметического значения.
21. Расчет достоверности различий по t-критерию Стьюдента.
22. Расчет коэффициента корреляции.
23. Расчет коэффициента ранговой корреляции.
24. Методика поиска информации в Internet.
25. Рабочее окно Internet Explorer.
26. Адрес URL и особенности его построения.
27. Методика хранения адресов URL в программе Internet Explorer.
28. Операторы поиска и их значение в процессе поиска информации в Internet.
29. Рабочее окно Netscape Navigator (Communicator).
30. Электронная почта – ее функции и возможности в процессе обмена информацией.
31. Рабочее окно электронной почты Outlook Express.
32. Адрес электронной почты, особенности его построения.
33. Создание сообщения по электронной почте.
34. Отправка сообщения по электронной почте Outlook Express.
35. Присоединение файла к электронному сообщению.
36. Получение сообщения по электронной почте Outlook Express и ответ на сообщение.
37. Сохранение файла электронного сообщения на жесткий диск.
38. Телеконференции как источник получения и обмена информацией.
39. Набор, редактирование и форматирование текстового материала в программе Word.
40. Вставка символов в документ в программе Word.
41. Проверка правописания в программе Word.
42. Ввод формул в документ в программе Word.
43. Способы создания таблиц в программе Word.
44. Создание и ввод графических объектов в документ в программе Word.

45. Редактирование вставленных графических материалов в программе Word.

Приложение 4.1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тывинский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой _____ О.Ч. Ондар

" ____ " _____ 2011 г.

Программа учебной практики

Направление подготовки
034300 Физическая культура

Профиль подготовки

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

КЫЗЫЛ
2011

1. Цели учебной практики:

подготовка будущего бакалавра педагогического образования к профессиональной практической деятельности в условиях образовательных учебных заведений нового типа;

формирование общей культуры бакалавра в процессе физкультурно-спортивных занятий;

овладение содержанием обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся.

2. Задачи учебной практики:

закрепление и углубление теоретической подготовки, приобретение студентами практических навыков и компетенций, а также опыта самостоятельной профессиональной деятельности;

ознакомление студентов с современным состоянием учебно-воспитательной работы образовательных учреждений;

совершенствование умений студентов взаимодействовать с субъектами педагогического процесса;

интеграция студентами знаний и умений, полученных при изучении всех циклов дисциплин учебного плана, их адаптация к конкретным условиям образовательного учреждения;

приобщение к миру педагогических инноваций;

выработка у студентов творческого и исследовательского подхода в решении педагогических задач, приобретение навыков критического анализа результатов своего труда и самостоятельного принятия педагогических решений.

3. Место учебной практики в структуре ООП бакалавриата

Базовыми дисциплинами для прохождения учебной практики являются: педагогика, безопасность жизнедеятельности, анатомия, методика обучения и воспитания физической культуры, легкая атлетика, спортивные игры, туризм и спортивное ориентирование.

В результате изучения базовой части цикла студент должен:

знать:

- основы профессиональной деятельности в сфере образования;
- правовые нормы реализации педагогической деятельности и образования;
- сущность и структуру образовательных процессов;
- особенности реализации педагогического процесса в условиях поликультурного и полиэтнического общества;
- основы просветительской деятельности;
- методологию педагогических исследований проблем образования (обучения, воспитания, социализации);
- теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса;
- содержание преподаваемого предмета;
- закономерности психического развития и особенности их проявления в учебном процессе в разные возрастные периоды;
- способы психологического и педагогического изучения обучающихся;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений в группах разного возраста;
- способы профессионального самопознания и саморазвития;

уметь:

- использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения различных профессиональных задач;

- учитывать различные контексты (социальные, культурные, национальные и т.д.), в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации;
- учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;
- создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду;
- использовать в образовательном процессе разнообразные ресурсы, в том числе потенциал других учебных предметов;
- организовывать внеучебную деятельность обучающихся;

владеть:

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений;
- способами проектной и инновационной деятельности в образовании;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной образовательной среды;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.

4. Формы проведения практики:

Летние учебно-тренировочные сборы.

5. Место и время проведения учебной практики

На базе студенческого лагеря «Буревестник» Тывинского государственного университета.

1 курс – июнь-июль месяцы

6. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной практики

В результате прохождения данной производственной практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения, универсальные и профессиональные компетенции:

умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь. (ОК-4)

готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе. (ОК-5)

способность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовность нести за них ответственность. (ОК-6)

умение использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности (ОК-7)

стремление к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8)

умение критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9)

осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10)

использование основных положений и методов социальных, и профессиональных задач (ОК-11)

способность развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные и дидактические технологии (ПК-1)

применение на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2)

способность воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3)

умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4)

самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5)

умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6)

способность проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7)

осознает истоки и эволюцию формирования и теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8)

способность формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)

способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида. (ПК-10)

умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11)

самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12)

владение актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13)

способность формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14)

способность заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15)

самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенические и естественно средовых факторов (ПК-16)

умение выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17)

способность формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18)

умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массы тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19)

способность составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20)

умение практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21)

способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24)

владение методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижении физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29)

использование накопленных в области физической культуры и спорта духовные ценностей, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях (ПК-30)

владение приемами общения и умение использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31)

7. Структура и содержание учебной практики

Общая трудоемкость учебной практики составляет 3 зачетных единиц 108 часов.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды педагогической работы, на практике включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1	Организационный этап, связанный с ознакомлением студентов с программой учебной практики.	Производственный инструктаж, инструктаж по технике безопасности, по трудовой дисциплине.	Собеседование
2	Основной этап. Для промежуточной аттестации каждому студенту необходимо продемонстрировать руководителю дневник спортсмена, в котором за каждый день описывает все свои заметки тренировочной нагрузки.	Проведение тренировочных сборов по легкой атлетике, спортивным играм, а также по спортивному ориентированию, распределенных по определенным часам	Проверка дневников, сдача нормативов по легкой атлетике, ОФП, зачетные соревнования по другим видам спорта
3	Заключительный этап – аналитический, направлен на подведение студентом итогов учебной практики, самооценку, подготовку и участие в итоговой конференции по практике на факультете.	Презентация учебной практики	Выставление отметки по итогам учебной практики

8. Образовательные и научно-исследовательские и научно-производственные технологии, используемые на учебной практике: модульные соревновательные технологии, рейтинговые технологии и другие.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов на учебной практике

Сдают контрольные нормативы по общей физической подготовленности (ОФП).

10. Формы промежуточной аттестации (по итогам практики) оцениваются итоговой оценкой («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по сдаче контрольных нормативов. (ОФП)

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной практики

а) основная литература:

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.

Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.

Матвеев Л. П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.

б) дополнительная литература:

Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Сулов, С. М. Вай-цеховский. — М., 1993.

Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2001.

12. Материально-техническое обеспечение учебной практики

Учебная практика проводится на базе студенческого лагеря «Буревестник», в котором имеется полигон для легкоатлетических упражнений, спортивная площадка, столовая, баня, кладовые помещения, 4 домика для проживания (соответствуют санитарным и противопожарным требованиям)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки 034300 физическая культура, бакалавр.

Авторы: Дажы Ч.А., к.п.н., доцент кафедры ТОФК, Балчирбай М.В., преподаватель кафедры ТОФК, аспирант.

Рецензент: Ооржак Х.Д-Н., д.п.н., профессор кафедры ТМФК ТывГУ.

Программа одобрена на заседании кафедры Теоретических основ физической культуры, протокол № 6 от 14 января 2011 года.

Приложение 4.2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тывинский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав. кафедрой _____ О.Ч. Ондар

" _____ " _____ 2011 г.

Программа педагогической практики

Направление подготовки
034300 Физическая культура

Профиль подготовки

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Кызыл
2011

1. Цели педагогической практики:

подготовка будущего бакалавра педагогического образования к профессиональной практической деятельности в условиях образовательных учебных заведений нового типа;
становление специальной компетентности студентов в процессе решения профессионально-педагогических задач в условиях реального взаимодействия с учащимися и воспитанниками;
овладение основами педагогической культуры учителя, приобщение к педагогическому творчеству.

2. Задачи педагогической практики:

закрепление и углубление теоретической подготовки, приобретение студентами практических навыков и компетенций, а также опыта самостоятельной профессиональной деятельности;
ознакомление студентов с современным состоянием учебно-воспитательной работы образовательных учреждений;
совершенствование умений студентов взаимодействовать с субъектами педагогического процесса;
интеграция студентами знаний и умений, полученных при изучении всех циклов дисциплин учебного плана, их адаптация к конкретным условиям образовательного учреждения;
приобщение к миру педагогических инноваций;
выработка у студентов творческого и исследовательского подхода в решении педагогических задач, приобретение навыков критического анализа результатов своего труда и самостоятельного принятия педагогических решений.

3. Место педагогической практики в структуре ООП бакалавриата

Базовыми дисциплинами для прохождения педагогической практики являются:

Психология, педагогика, безопасность жизнедеятельности, методика обучения и воспитания физической культуре.

В результате изучения базовой части цикла студент должен:

знать:

- основы профессиональной деятельности в сфере образования;
- правовые нормы реализации педагогической деятельности и образования;
- сущность и структуру образовательных процессов;
- особенности реализации педагогического процесса в условиях поликультурного и полиэтнического общества;
- основы просветительской деятельности;
- методологию педагогических исследований проблем образования (обучения, воспитания, социализации);
- теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса;
- содержание преподаваемого предмета;
- закономерности психического развития и особенности их проявления в учебном процессе в разные возрастные периоды;
- способы психологического и педагогического изучения обучающихся;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений в группах разного возраста;
- способы профессионального самопознания и саморазвития;

уметь:

- использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения различных профессиональных задач;

- учитывать различные контексты (социальные, культурные, национальные и т.д.), в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации;
- учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;
- создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду;
- использовать в образовательном процессе разнообразные ресурсы, в том числе потенциал других учебных предметов;
- организовывать внеучебную деятельность обучающихся;

владеть:

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений;
- способами проектной и инновационной деятельности в образовании;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной образовательной среды;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.

4. Формы проведения практики:

непрерывная педпрактика в школе и педагогическая практика в ДЮСШ.

5. Место и время проведения педагогической практики

Муниципальные общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, спортивные школы, города Кызыла и районов Республики Тыва.

3 курс – март - апрель месяцы;

4 курс – сентябрь-октябрь месяцы.

6. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения педагогической практики

В результате прохождения данной производственной практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения, универсальные и профессиональные компетенции:

умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь. (ОК-4)

готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе. (ОК-5)

способность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовность нести за них ответственность. (ОК-6)

умение использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности (ОК-7)

стремление к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8)

умение критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9)

осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10)

использование основных положений и методов социальных, и профессиональных задач (ОК-11)

способность развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные и дидактические технологии (ПК-1)

применение на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2)

способность воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3)

умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4)

самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5)

умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6)

способность проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7)

осознает истоки и эволюцию формирования и теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8)

способность формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)

способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида. (ПК-10)

умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11)

самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12)

владение актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13)

способность формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14)

способность заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15)

самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенические и естественно средовых факторов (ПК-16)

умение выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17)

способность формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18)

умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массы тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19)

способность составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20)

умение практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21)

способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24)

владение методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29)

использование накопленных в области физической культуры и спорта духовные ценностей, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях (ПК-30)

владение приемами общения и умение использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31)

7. Структура и содержание педагогической практики

Общая трудоемкость педагогической практики составляет 9 зачетных единиц 324 часов.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды педагогической работы, на практике включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля
1	Организационный, связанный с ознакомлением студентов с программой педагогической практики, распределением на базу практики, погружением в образовательную среду и адаптации практикантов к профессионально-педагогическому взаимодействию с детьми, педагогами, администрацией образовательного учреждения. Результатом первого этапа педагогической практики будет перспективный план работы студента на предстоящую и последующие недели практики. Студент представляет данный план руководителю практики для промежуточной аттестации.	Производственный инструктаж, инструктаж по технике безопасности, по трудовой дисциплине. Сбор и обработка учебного и литературного материала по преподаваемому предмету, внеурочной работе, внеклассной деятельности		Собеседование Проверка методической копилки
2	Основной этап. Для промежуточной аттестации каждому студенту необходимо продемонстрировать групповому руководителю или методисту выпускающей кафедры готовность к решению профессионально-педагогических задач, связанных с: организацией и проведением	Решение профессионально-педагогических задач связанных с организацией студентами педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении, в общеобразовательной школе, спортшколе, социальном учреждении в соответствии с программой практической подготовки. За время		Проверка конспектов, методических разработок, и других исследовательских материалов.

	учебных занятий с детьми и учащимися; организацией и руководством внеурочной деятельности учащихся; организацией и проведением внеклассной воспитательной деятельности. За решение каждой задачи студент получает оценку, что отражается в Отчете педагогической практики, в дневнике практиканта.	педагогической практики каждым студентом планируются и проводятся зачетные учебные, внеучебные занятия, внеклассные воспитательные мероприятия. Изучение личности учащегося и коллектива детей.		
3	Заключительный этап – аналитический, направлен на подведение студентом итогов педагогической практики, самооценку, подготовку и участие в итоговой конференции по практике на факультете.	Презентация педагогической практики		Проверка отчетной документации студентов и выставление отметки по итогам подпрактики

8. Образовательные и научно-исследовательские технологии, используемые на педагогической практике: выполнение курсовых работ и проектов, модульные технологии, рейтинговые технологии, ВКР и другие.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов на педагогической практике: (по кафедре психологии и акмеологии образования).

Ондар Л.М., Назын-оол М.В., «Психолого-педагогическая диагностика в условиях общеобразовательных школ Республики Тыва: Учебно-методическое пособие. - Кызыл: Издательство ТывГУ, 2009. – с. 149.

Учебно-методическое пособие «Дневник вожакого» по летней педагогической практике для студентов 3 курса педагогических специальностей. Составители: Ондар Е.Д., Сат С.С.-Кызыл: ТывГУ.-2009 - 46с.

Непрерывная педагогическая практика. Учебно-методическое пособие. / Составитель Е.Л. Иргит. – Кызыл: Издательство ТывГУ, 2009. – 61с.

Дневник непрерывной педагогической практики студента. / Составитель Е.Л.Иргит. – Кызыл: Издательство ТывГУ, 2009. – 25 с.

Педагогическая практика в школе: организация, проведение и методические рекомендации, / Составители Салчак Л.П., Иргит Е.Л., Ондар Е.Д. – Кызыл: Издательство ТывГУ, 2010. – 112.

Дневник педагогической практики. / Составитель Е.Л.Иргит. – Кызыл: Издательство ТывГУ, 2010. – 31 с.

10. Формы промежуточной аттестации (по итогам педагогической практики определяет выпускающая кафедра)

Непрерывная педагогическая практика в школе и педагогическая практика в ДЮСШ оцениваются итоговой оценкой («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение педагогической практики (выпускающая кафедра)

Программа педагогической практики в школе 4-5 курсах для студентов ФФКиС /Составители Кыргыз Э.К., Уварова А.А., Кечил-оол А.М., Ооржак Х. Д-Н., Дажы Ч.А., Ондар О. Ч., Аг-оол Е.М., Монгуш Г.В. – Кызыл: Издательство ТывГУ, 2007. – 97 с.

Программа педагогической практики в ДЮСШа /Составители Кыргыз Э.К., Уварова А.А., Кечил-оол А.М., Ооржак Х. Д-Н., Дажы Ч.А., Ондар О. Ч., Аг-оол Е.М., Монгуш Г.В. – Кызыл: Издательство ТывГУ, 2009. – 59 с.

Отчет – журналы в ДЮСШа для студентов ФФКис /Авторы Уварова А.А., Кечил-оол А.М., Ондар О.Ч., Дажы Ч.А. – Кызыл: Издательство ТывГУ, 2009. – 31 с.

12. Материально-техническое обеспечение педагогической практики

Физкультурно-спортивные залы образовательных учреждений (базы практик). Программа практики по направлению профессиональной подготовки 034300 (физическая культура, бакалавр), учебные аудитории, компьютерные кабинеты факультетов (института), библиотечный фонд ТывГУ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки 034300 физическая культура, бакалавр.

Авторы: Дажы Ч.А., к.п.н., доцент кафедры ТОФК, Балчирбай М.В., преподаватель кафедры ТОФК, аспирант.

Рецензент: Шаалы А.С., к.п.н., доцент кафедры педагогики КПИ ТывГУ.

Программа одобрена на заседании кафедры Теоретических основ физической культуры, протокол № 6 от 14 января 2011 года.

Приложение 5

Для реализации ООП бакалавриата, определяемых ФГОС ВПО по данному направлению подготовки на факультете физической культуры и спорта имеется: учебно-методический кабинет, разработанные тесты в бумажном и электронном носителях по каждому разделу учебной дисциплины, компьютерный класс (15 компьютеров), тренажерные залы, спортивные залы, плавательный бассейн, стадион, залы борьбы, скоростной Интернет, спутниковое телевидение, видеопроекторы, видеокамеры, цифровые фотоаппараты.

Шаблон МАТРИЦЫ соответствия компетенций, составных частей ООП и оценочных средств

[illegible]

ПК-1												+			+			+				+	+	+	+
ПСК-1																		+				+	+	+	+
Рекомендуемые оценочные средства	Виды аттестации	Формы оценочных средств																							
	Текущая (по дисциплине)	УО-1, 2*		+			+			+			+			+			+			+	+		
		ПР-1, 2								+			+			+			+						
		ТС-1		+			+			+			+			+			+			+	+		
	Промежуточная (по дисциплине)	УО-2		+			+			+			+			+			+			+	+		
		ПР-2, 3, 4		+			+			+			+			+			+			+	+		
	Рубежная (по модулю)	УО-3, 4		+			+			+			+			+			+			+	+		
		ПР-4, 6		+			+			+			+			+			+			+	+	+	
	ИГА	Гос. экз.														+			+			+	+	+	
		ВКР								+			+			+			+			+	+	+	+

Примечание: *) О формах оценочных средств – см. Методические рекомендации по формированию фондов оценочных средств

**Экзаменационный материал к государственному экзамену по направлению
034300 – физическая культура**

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования, ее основные понятия.
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.
3. Социальные принципы физической культуры.
4. Характеристика видов физической культуры. Функции физической культуры.
5. Система физического воспитания, ее структура, объект и предмет.
6. Классификация физических упражнений.
7. Классификация средств физического воспитания.
8. Техника физических упражнений. Фазы и части техники.
9. Классификация методов физического воспитания.
10. Методы строго регламентированного упражнения в физическом воспитании.
11. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
12. Структура процесса обучения двигательных действий.
13. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания.
14. Дидактические принципы в решении задач обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств.
15. Принципы методики физического воспитания.
16. Характеристика форм физического воспитания.
17. Методы исследования в физическом воспитании.
18. Система непрерывного профессионально-физкультурного образования.
19. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
20. Особенности физического воспитания как педагогического процесса.
21. Формирование профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.
22. Социально-педагогическое значение, цель и задачи использования физической культуры в школьном возрасте.
23. Методика воспитания координационных способностей у детей школьного возраста.
24. Методика воспитания силы у детей школьного возраста.
25. Методика воспитания быстроты у детей школьного возраста.
26. Методика воспитания скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста.
27. Методика воспитания гибкости у детей школьного возраста.
28. Методика воспитания выносливости у детей школьного возраста.
29. Классификация уроков физической культуры.
30. Содержание и структура урока физической культуры.
31. Основные правила построения урока физической культуры.
32. Методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры.
33. Подготовка учителя к уроку физической культуры. Требования к уроку физической культуры.
34. Психологические особенности деятельности педагога по физической культуре.
35. Виды планирования учебной работы по физическому воспитанию в школе. Требования к планированию.
36. Виды планирования физкультурно-оздоровительной работы в школе.
37. Методика анализа урока физической культуры.
38. Характеристика школьных программ по физической культуре.
39. Методика разработки годового, четвертного, поурочного плана-графика.
40. Методика уроков физической культуры в 1-4 классах.
41. Методика уроков физической культуры в 5-8 классах.
42. Методика уроков физической культуры в 9-11 классах.

43. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: содержание, цели, задачи, формы организации и особенности методики занятий.
44. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, средства, методы, формы).
45. Осанка школьников различного возраста и методика ее воспитания.
46. Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах (задачи, средства, методы, формы).
47. Физическое воспитание студенческой молодежи.
48. Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность учителя физической культуры.
49. Методика определения плотности урока.
50. Методика определения физической нагрузки на уроке. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
51. Современные способы оценки деятельности учащихся на уроке. Тестирование уровня развития двигательных качеств.
52. Педагогический анализ и педагогическое наблюдение урока физической культуры.
53. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
54. Методика организации и проведения уроков по спортивным играм в общеобразовательной школе.
55. Методика организации и проведения уроков по плаванию в общеобразовательной школе.
56. Методика организации и проведения уроков по гимнастике в общеобразовательной школе.
57. Методика организации и проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
58. Особенности методики занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
59. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня школы.
60. Формы внеклассной работы по физической культуре в школе.
61. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений, в семье.
62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, физическое воспитание пожилых людей.
63. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта.
64. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи, методы и средства спортивной тренировки.
65. Основные положения тренировки юных спортсменов.
66. Принципы спортивной тренировки.
67. Построение спортивной тренировки.
68. Общая структура многолетней подготовки спортсмена.
69. Система подготовки спортивных резервов в РФ.
70. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
71. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
72. Техническая и физическая подготовка спортсмена.
73. Тактическая и психологическая подготовка как составная часть подготовки спортсмена. Взаимосвязь психического, психомоторного и физического развития.
74. Мотивационные основы занятий физической культурой и спортом людей различного возраста.
75. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
76. Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).
77. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
78. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).

79. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей республики.
80. Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.
81. Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
82. Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).
83. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в условиях общеобразовательной школы.
84. Цель, субъект, объект управления физической культурой и спортом в РФ.
85. Структура органов управления физической культурой и спортом в РФ.
86. Финансирование физической культуры и спорта.
87. Функции и методы управления физической культурой и спортом.
88. Основные документы управленческой деятельности учителя физической культуры (положение о соревнованиях, смета, заявка на соревнование и др.).
89. Закон РФ о физической культуре и спорте (краткая характеристика основных положений).
90. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
91. Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (упражнения по выбору).
92. Использование физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств школьников.
93. Представить схему научного исследования.
94. Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (по выбору).
95. Тесты для определения уровня физической подготовленности школьников, методика их применения.
96. Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательному действию.
97. Реализация принципов физического воспитания на уроках физической культуры.
98. Реализация задач физического воспитания на уроках физической культуры.
99. Составить комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста.
100. Характеристика нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп населения.
101. Цель и задачи спортивной биомеханики. История развития и современное состояние биомеханики. Связь ее с другими науками о спорте.
102. Основные понятия кинематики: путь, перемещение, скорость, ускорение. Поступательное и вращательное движения, линейные и угловые характеристики.
103. Описание движений человека и его звеньев во времени и пространстве - место, ориентация и поза. Фазовые диаграммы.
104. Основные понятия и законы динамики. Сила и момент силы, импульс силы и момент силы, импульс тела и кинетический момент.
105. Геометрия масс тела человека и способы ее определения. Общий центр тяжести и центры тяжести отдельных звеньев. Момент инерции.
106. Внутренние и внешние силы. Взаимодействие с внешней средой как причина изменения движения тела человека.
107. Силы тяжести, веса, инерции, упругой деформации, трения. Силы реакции опоры, виды опорных взаимодействий. Анализ динамограмм.
108. Биомеханические свойства мышц, связок и сухожилий. Типы двигательных единиц. Мышечно-скелетная система. Механические свойства костей и суставов.
109. Значение игры. Теории происхождения и развития игры. История происхождения и распространения подвижных игр с древних времен по наши дни.
110. Определение подвижной игры как вида деятельности. Понятие об игровой деятельности. Естественнонаучные основы игровой деятельности.
111. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных

ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.

112. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к проведению игры. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация игры.
113. Построение занятий по подвижным играм. Структура урока физической культуры в школе, в ВУЗе с включением подвижных игр. Построение игровых, смешанных и тематических уроков.
114. Методика проведения игр в различных классах школы (в зависимости от возрастных особенностей). Типы уроков с применением подвижных игр (игровой, смешанный, тематический уроки). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.
115. Подвижные игры во внешкольной работе. Методика проведения игр в различных условиях внешкольной работы. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.
116. Роль игрового метода в спортивной практике. Игры в различных видах спорта. Аспекты применения подвижных игр в учебно-тренировочной работе.
117. Научно-методическая и научно-исследовательская работа: ее роль и задачи. Основные направления и организация научно-исследовательской работы по подвижным играм.
118. Классификация величин. Реальные, идеальные, физические, нефизические, математические, измеряемые и оцениваемые величины.
119. Измерения в физической культуре и спорте.
120. Шкала физической величины. Шкала наименований. Шкала порядка. Шкала интервалов. Реперные шкалы. Шкалы отношений.
121. Операции прямого измерения: измерительное преобразование, воспроизведение физической величины заданного размера, сравнение измеряемой физической величины.
122. Элементы процесса измерения. Задача измерения. Объект измерения. Классификация измерений.
123. Одномерные ряды результатов измерений. Взаимосвязь результатов измерений и методы вычисления коэффициентов взаимосвязей. Достоверность статистических характеристик. Дисперсионный анализ.
124. Стандартизация измерительных процедур. Надежность тестов и ее повышение. Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Информативность тестов.
125. Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания. Шкалы оценок. Нормы. Разновидности норм. Пригодность норм.
126. Понятие об управлении. Контроль за физическим состоянием спортсмена. Определение степени освоенности техники. Контроль за тактическим мышлением и действиями.
127. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок. Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена.
128. Технические средства контроля в спорте. Инструментальные методы контроля. Информационно-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований
129. Наука как фактор прогрессивных преобразований в обществе, во всех областях, в образовании, физической культуре, спорте, физическом воспитании.
130. Основная проблематика научных исследований, организационная структура НИР. Методология научного познания и определение научных проблем.
131. Методы, используемые на теоретическом и эмпирическом уровне исследования. Методология творчества. Мотивация творчества.
132. Система подготовки и использования научно-педагогических кадров. Докторантура, аспирантура, соискательство, стажировка.
133. Роль научной школы и научного руководства. Материальное оснащение науки.
134. Значение науки в профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта.
135. Основная проблематика научных исследований: акцентировано-оздоровительные физкультурно-спортивные занятия; физическое воспитание всех категорий населения

- страны; подготовка спортсменов на уровне спортивного резерва и олимпийского спорта; подготовка специалистов для названных сфер.
136. Научная организация и гигиена умственного труда. Рациональный режим ученого. Нравственная ответственность ученого.
137. Социальные функции и значение физической культуры и спорта
138. Социализация личности и физической культуры и спорта.
139. Правовые и социально-политические аспекты физической культуры и спорта.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

140. Распределение занимающихся физической культурой на медицинские группы. Учет физического развития, состояния здоровья и реакции организма на дозированную физическую нагрузку при определении медицинской группы. Характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
141. Морфо-функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Механизмы формирования "спортивного сердца". Физиологическая Гипертрофия миокарда у спортсменов и ее диагностика (перкуссия, ЭКГ, рентгенография, УЗИ). Функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы спортсменов в покое и при физических нагрузках (ЧСС, систолический и минутный объемы, АД).
142. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой в школе. ВПН - основная форма совместной работы врача и тренера (учителя физкультуры). Задачи ВПН до, во время и после урока. Физиологическая кривая урока.
143. Роль спортивного врача в определении тренированности спортсмена. Понятие о тренированности. Врачебный аспект тренированности. Пробы с физическими нагрузками в диагностике тренированности.
144. Нарушения осанки. Сколиоз. Корректирующая гимнастика. Понятие о правильной осанке. Нарушения осанки (сутулость, круглая спина, плоско-вогнутая спина, кругло-вогнутая, плоская спина). Диагностика сколиоза. Изменения органов и систем при сколиозах III и IY степени. Корректирующая гимнастика. Профилактика сколиоза.
145. Острые патологические состояния у занимающихся физической культурой и спортом. Острое перенапряжение. Гравитационный шок, гипогликемическое состояние у спортсменов; солнечный и тепловой удар; печеночно-болевой синдром
146. Спортивный травматизм и его профилактика. Классификация спортивных травм, их характеристика и меры первой помощи. Классификация причин спортивного травматизма: организационные недостатки, нарушения методики проведения занятий, дисциплинарные нарушения, игнорирование санитарно-гигиенических норм и требований; невыполнение врачебных рекомендаций. Меры профилактики спортивного травматизма.
147. Перетренированность, ее лечение и профилактика. Нерациональное планирование и проведение тренировок - основная причина перетренированности. Факторы риска. Симптоматика и диагностика степеней перетренированности. Средства восстановления физической работоспособности спортсменов (педагогические, психологические, медицинские). Профилактика перетренированности.
148. Допинги. Антидопинговый контроль. Классификация допингов и их характеристика. Побочные действия. Абстинентный синдром. Антидопинговый контроль.
149. Патологические эффекты применения анаболических стероидов. Цель применения анаболических стероидов. Побочное действие: патология печени; половой и мочевыделительной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата, психики группы: А, Б и В. Методические особенности проведения занятий физической культурой.

150. Физиологическая характеристика физических упражнений различной относительной мощности. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы вегетативных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
151. Физиологические механизмы развития физических качеств. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Центральные и периферические факторы, определяющие силовые характеристики движений. Физиологические основы тренировки мышечной силы.
152. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений.
153. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
154. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления. Специфичность выносливости. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости.
155. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Физиологические основы тренировки механизмов аэробной выносливости.
156. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
157. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды.
158. Физиологическая характеристика восстановительных процессов после мышечной деятельности. Восстановление. Восстановительные процессы во время работы и после нее. Фазы восстановления (быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация, длительное восстановление). Общие закономерности восстановления после мышечной деятельности: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
159. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Влияние физических нагрузок различной направленности на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха после физических нагрузок аэробного и анаэробного характера.
160. Физиологическая характеристика устойчивого состояния при мышечной деятельности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
161. Физиологическая характеристика вработывания при мышечной деятельности. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания функций при мышечной деятельности. Замедленность. Гетерохронность. Зависимость между интенсивностью выполняемой работы и скоростью вработывания. Взаимосвязь скорости вработывания с уровнем тренированности и возрастом занимающихся.
162. Утомление и причины его возникновения при разных видах мышечной деятельности. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Концепции, объясняющие причины утомления при физической работе. Теории "отравления", "засорения", "задушения", "истощения". Современные представления о локализации и механизмах утомления. Физическое и нервно-психическое утомление.

163. Утомление и работоспособность. Физиологическое проявление и стадии развития утомления при физической работе (явное и скрытое утомление). Наиболее типичные факторы утомления при физической работе в различных зонах относительной мощности. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
164. Физиологическая характеристика разминки. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения вработывания функций, повышения общего тонуса организма и работоспособности. Значение общей и специальной разминки. Функциональные изменения в организме во время разминки (повышение возбудимости ЦНС, усиление деятельности всех звеньев кислородтранспортной системы, повышение температуры тела и интенсификации обмена веществ). Следовые процессы после разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
165. Физиологическая характеристика предстартового состояния. Предстартовое состояние. Эволюционное значение предстартовых реакций. Особенности физиологических функций. Физиологический смысл и механизмы предстартовых изменений. Раннее предстартовое, предстартовое, стартовое состояния. Разновидности предстартового состояния (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия) и способы управления им.
166. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка. Понятие двигательного навыка. Роль разных уровней построения движений при формировании двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков (генерализации, концентрации и стабилизации). Соматические и вегетативные компоненты двигательного навыка, динамика их формирования.
167. Значение обратных связей, дополнительной и срочной информации, сенсорных коррекций при длительных и кратковременных движениях, динамической стереотипии в повышении работоспособности занимающегося. Использование учения о построении движений в учебно-тренировочном процессе.
168. Физиологическая классификация физических упражнений. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энерготрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.
169. Классификация видов спорта по В.С. Фарфелю. Общая характеристика стереотипных ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Позы и статические усилия. Феномен статического усилия (Д.Линдгард). Прицельные упражнения. Характеристика движений, оцениваемых в баллах. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

170. Гигиенические требования к режиму дня и питанию школьников. Суточный режим и его физиологические основы. Понятие об оптимальном режиме как гигиенической основе физического воспитания.
171. Гигиенические требования к уроку физической культуры в школе. Гигиенические требования к плану урока физической культуры. Моторная плотность. Понятие об утомлении и переутомлении.
172. Гигиенические требования к учебной нагрузке в школе. Продолжительность уроков, перемен. Требования к расписанию занятий. Определение шкалы нагрузки.
173. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям. Виды школьных спортивных сооружений. Определение гигиенических норм спортсооружений.
174. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. Классификация восстановительных средств в спорте. Понятие о медико-биологических средствах восстановления.

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

175. Психологическая характеристика личности и деятельности учителя физической культуры. Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта.
176. Двигательная активность и психическое развитие человека. О потребности в движении и ее удовлетворении в разные возрастные периоды. Связь между ростом двигательной активности и развитием психических процессов в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.
177. Психологическая структура двигательного действия. Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия. Психологические основы формирования двигательного навыка.
178. Мотивы спортивной деятельности и их динамика. Особенности возникновения и формирования мотивов спортивной деятельности. Первичные мотивы спортивной деятельности. Мотивы стадии спортивной специализации. Доминирующий мотив стадии высшего спортивного мастерства.
179. Индивидуальные свойства личности и успешность спортивной деятельности. Связь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности. Характеристика состояния тревожности у спортсмена. Эмоциональная стабильность. Воля, связь воли и спортивных достижений. Экстравертированная и интравертированная направленность личности в различных видах спорта.

ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

180. Биологические и социальные факторы в развитии личности. Движущие силы процесса формирования личности. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии личности. Воспитание - решающий фактор развития личности. Деятельность и активность как факторы развития личности. Движущие силы процесса формирования личности.
181. Методология педагогики. Характеристика понятия "методология", "методология педагогики". Функции методологии. Общая характеристика различных методологических подходов в педагогике.
182. Методы активизации познавательной деятельности и стимулирования мотивации ученика. Основные виды методов стимулирования. Методы формирования познавательного интереса. Познавательные игры, анализ ситуаций, создание ситуаций ученика в ученике, методы стимулирования долга и ответственности у ученика.
183. Характеристика методов организации учебно-познавательной деятельности. Словесные методы обучения. Наглядные методы обучения. Практические методы обучения. Индуктивные и дедуктивные методы обучения. Репродуктивные и проблемно-поисковые методы обучения. Методы самостоятельной работы.
184. Технология процесса формирования знаний и умений.

Требования к бакалаврской выпускной квалификационной работе

1. ВКР должна представлять собой законченную разработку по конкретной проблеме. Объем ВКР определяется выпускающей кафедрой теории и методики физической культуры и должен составлять 50-70 страниц печатного текста (без приложения).
2. Дипломная работа представляется в одном экземпляре. Текст дипломной работы должен быть напечатан через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа белой односортной бумаги формата А4 (размером 210*297 мм), (57-60 знаков в строке, считая промежутки между словами).

3. Абзацный отступ должен быть одинаковым и равен 5 знакам. На одной странице сплошного текста размещается 28-30 строк. Страницы дипломной работы должны иметь поля: левое - 30 мм, верхнее - 20 мм, правое - 10 мм, нижнее - 25 мм.

Графические материалы - чертежи, эскизы, схемы и диаграммы выполняются на чертежной бумаге стандартных форматов согласно ГОСТу 2.301-68 с основной надписью по ГОСТу 2.104-68.

Каждая новая глава ВКР начинается с новой страницы, это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введение, выводы, список литературы, приложения).

Приложение к ВКР оформляется самостоятельно, после списка литературы и имеет независимую от ВКР нумерацию.

4. Все страницы дипломной работы, включая иллюстрации и приложения нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы без пропусков и повторений. Первой страницей считается титульный лист. На нем цифра «1» не ставится, на следующей странице ставится цифра «2» и т.д. Порядковый номер страницы печатается в середине верхнего поля.

5. Число литературных источников для дипломной работы - не менее 20.

6. Титульный лист дипломной работы включает наименование высшего учебного заведения, факультета, и кафедры где выполнена работа. Фамилию, имя, отчество автора, название дипломной работы, сведения о научном руководителе, город, год.

7. При оформлении списка литературы руководствоваться общепринятыми требованиями к оформлению библиографических ссылок.

8. Оформление таблиц и иллюстраций производится в соответствии с основными правилами, принятыми в научной литературе.

Критерии оценки бакалаврской выпускной квалификационной работы

Критерии оценки ВКР

1. Оценки **«отлично»** заслуживает выпускник, получивший в ходе защиты ВКР не менее 80% отличных оценок, при отсутствии удовлетворительных и неудовлетворительных оценок

2. Оценки **«хорошо»** заслуживает выпускник, получивший в ходе защиты ВКР не менее 80% отличных и хороших оценок, при отсутствии неудовлетворительных оценок.

3. Оценки **«удовлетворительно»** заслуживает выпускник, получивший в ходе защиты ВКР более 50% положительных оценок.

4. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется выпускнику, получившему в ходе защиты ВКР менее 50% положительных оценок.

Критерии оценки	Отлично	Хорошо	Удовлет- ворительно	Неудовлет- ворительно
Актуальность и обоснование выбора темы				
Степень завершенности работы				
Объем и глубина знаний по теме				
Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов				
Наличие материала, подготовленного к практическому использованию				
Применение новых технологий				

Качество доклада (композиция, полнота представления работы, убежденность автора)		-		
Эрудиция, использование междисциплинарных связей				
Качество оформления дипломной работы и демонстрационных материалов				
Педагогическая ориентация: культура речи, манера общения, умение использовать наглядные пособия, способность заинтересовать аудиторию				
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания проведенной работы				
Деловые и волевые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность				
<i>Общая оценка работы</i>				

На закрытом заседании ГАК, в котором обсуждаются результаты защиты и открытым голосованием простым большинством (при равенстве голосов мнение председателя ГАК - решающее) дается оценка каждой защите, принимается решение о присвоении квалификации и выдачи дипломов об окончании вуза.

1. Решение ГАК оформляется соответствующим протоколом и в день защиты в торжественной обстановке доводится председателем до сведения студентов.

Полученная на защите дипломная оценка записывается в зачетную книжку и переносится в приложение к диплому с указанием темы дипломной работы.

2. Студент, выполнивший ВКР, но получивший на защите оценку «неудовлетворительно», имеет право на повторную защиту.

В этом случае ГАК может признать целесообразным повторную защиту студентам той же темы ВКР либо вынести решение о закреплении за ним новой темы ВКР и определить срок повторной защиты, но не ранее чем через год.

3. Студенту, получившему оценку неудовлетворительно при защите ВКР, выдается академическая справка установленного образца. Академическая справка обменивается на диплом в соответствии с решением ГАК после успешной защиты студента ВКР.