

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 13.09.2022 14:16:15  
Уникальный идентификатор:  
a61adf3818e92721f893b0cf41c73ce0cb02ec1a

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**  
**Филиал**  
**государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования**  
**«Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки**

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
доцент            Е.Н. Алексеева  
протокол № 1 от «01» сентября  
2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория физической культуры и спорта**

**Уровень основной образовательной программы** бакалавриат

**Направление подготовки** 44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность (профили)** «Физическая культура» жизнедеятельности»

**Форма обучения** заочная

**Срок освоения ОПОП** 4 года 6 месяцев

**Год начала обучения** 2019

Ессентуки, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным  
планом по соответствующей образовательной программе


Автор-разработчик

Голякова Н.Н., к.п.н., доцент кафедры физической культуры  
*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедры физической культуры

Алексеева Е.Н., канд. пед. наук, доцент


  
*ФИО, ученая степень, звание, подпись*

«01» сентября 2020 г.

«Согласовано»

Заведующий библиотекой

Бельдиева Т.В.

  
*ФИО, подпись*

«01» сентября 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	7
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	10
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	11
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	12
Приложение 1.....	14
Приложение 2.....	22

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Теория физической культуры и спорта» являются: формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

Учебные задачи дисциплины:

- - формирование системных знаний о сущности, специфике, содержании и методах теории и методике физической культуры и спорта;
- формирование умений по разработке учебно-методических материалов;
- преобразование педагогических знаний, умений и навыков в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре;
- осознание значимости научения двигательным умениям и навыкам;
- активизация познавательной деятельности студентов.

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

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» относится к профессиональному циклу базовой части ООП.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 4-5 семестрах.

## **2 Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины «Теория физической культуры и спорта» у обучающегося должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
---------------------------------------	---	--

<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оздоровительное влияние циклических упражнений на организм;</li> <li>– основы теории и методики обучения легкоатлетическим упражнениям;</li> <li>– правила личной гигиены, меры безопасности на занятиях легкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно организовать режим времени, способствующий здоровому образу жизни;</li> <li>– обобщать, критически и конструктивно анализировать способы занятий легкоатлетическими упражнениями, осуществлять контроль за физическим и функциональным состоянием своего организма;</li> <li>– использовать средства и методы физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами прогнозирования и оценки влияния занятий легкой атлетики на организм человека</li> </ul>
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные механизмы и движущие силы процесса развития;</li> <li>- законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;</li> <li>– психолого-педагогические закономерности организации образовательного процесса;</li> <li>- закономерности развития детско-взрослых сообществ, социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ;</li> <li>- основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять (совместно с психологом</li> </ul>

	<p>деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p> <p>ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.</p>	<p>и др. специалистами) психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса и организацию субъект–субъектного взаимодействия участников образовательного процесса с учетом их индивидуальных особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;</li> <li>- применять на практике технологии индивидуализации в образовании;</li> <li>– строить воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;</li> <li>– корректировать учебную деятельность исходя из данных мониторинга образовательных результатов с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей;</li> <li>– ставить различные виды учебных задач и организовывать их решение в соответствии с уровнем индивидуального познавательного и личностного развития детей;</li> <li>- формировать детско-взрослые сообщества;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.</li> <li>– специальными технологиями и методами, позволяющими проводить коррекционно-развивающую работу;</li> <li>– навыками сотрудничества, диалогического общения с детьми, родителями и педагогами, независимо от их возраста, опыта, социального положения, профессионального статуса и особенностей развития.</li> </ul>
--	---	---

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц – 216 часа, включая экзамен.

	Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
			3	4
	<b>Всего:</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Контактные часы	Лекции (Л)	8	4	4
	Практические занятия/Семинары (ПЗ/Сем)	16	8	8
	Лабораторные работы (ЛР)			
	Индивидуальные занятия (ИЗ)			
Промежут очная аттестация (К)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	2	0,5	1,5
	Консультация к экзамену (Конс)	4	2	2
	Курсовая работа (Кр)	1		1
	Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)	169	85	84
	Подготовка к экзамену (контроль)	17	8,5	8,5
	Вид промежуточной аттестации		экз	экз
	<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Консультация к экзамену	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Тема №1. История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, её интегрирующая роль и место в дисциплинах.				10			10	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема №2 Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина. Система физического воспитания в	2			10			12	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работ

Российской Федерации									а в малых группах
Тема №3. Направление «Физическая культура», понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.	2			10			12	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работ а в малых группах
Тема №4. Система физической культуры в обществе		2		10			12	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работ а в малых группах
Тема № 5Систематика средств, методов и форм физического воспитания		2		10			12	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работ а в малых группах
Тема №6Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании		2		10			12	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работ а в малых группах
Тема №7. Развитие физических качеств и двигательных навыков индивида в процессе физического воспитания		2		15			17	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работ а в малых группах
Тема №8Принципы физического воспитания. Методика обучения двигательным действиям				10			10	УК-7 ОПК-3	Конспект, схема Работ а в малых группах
Подготовка к экзамену					8,5		8,5		



Консультация						2	2		
Экзамен			0,5				0,5		
<b>Всего за семестр</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>85</b>	<b>8,5</b>	<b>2</b>	<b>108</b>		
<b>Семестр 4</b>									
Тема № 9 Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.				10			10	УК	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 10 Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.	2			12			14	УК	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 11 Физическая культура в средних учебных заведениях разного типа.		2		10			12	УК	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема №12 Физическая культура в системе высшего образования и быту студенческой молодежи.		2		10			12	УК	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 13 Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту трудящихся.		2		10			12		Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 14 Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста				10			10		Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 15 Теория спорта	2			10			12		Консп

									ект, схема Работ а в малых групп ах
Тема № 16 Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях.		2		12			14		Консп ект, схема Работ а в малых групп ах
Курсовая работа			1				1		
Подготовка к экзамену					8,5		8,5		
Консультация						2	2		
Экзамен			0,5				0,5		
<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>	<b>84</b>	<b>8,5</b>	<b>2</b>	<b>108</b>		
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>169</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>216</b>		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

#### 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах», «Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	Сформирована частично	Сформирована в целом	Сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений,

<p>категорий;  - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;  - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;  - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>дополнительные вопросы;  - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;  - умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;  - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;  - умение решать практические задания, которые следует выполнить;  - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;  Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;  - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;  - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;  - умение решать практические задания;  - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;  - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	---	--	---

### **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды:

- поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме;
- работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование);
- составление плана и тезисов ответа;
- подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе);
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

*Основная литература:*

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-8353-1921-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com>
2. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Бархатова, Е.Е. Жигун. — М. : РГУФКСМиТ, 2017. — 131 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671373>

#### **Дополнительная литература**

1. Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: курс лекций по теории и методике физической культуры : учебное пособие / С.С. Коровин. — Оренбург : ОГПУ, 2006. — 132 с. — ISBN 5-85859-296-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/102252>
1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462>

#### **Периодические издания**

1. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка». [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru>.
2. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

#### **Программные средства**

#### **Интернет ресурсы**

1. Сайт «Крайспорткомитета» WWW.MINSPORT.RU
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>

#### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

## Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование №121 от 22.02. 2018г.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018 г. №1	31.08.2018 г
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019 г. №2	31.08.2019 г
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «1» сентября 2020 г. №1	01.09.2020 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «12» апреля 2021 г. №10	12.04.2021 г.

**Методические материалы по дисциплине  
«Теория физической культуры и спорта»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации:**

<b>Наименование работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>3 семестр</b>		
Тема №4. Система физической культуры в обществе	2	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 5 Систематика средств, методов и форм физического воспитания	2	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема №6 Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании	2	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема №7. Развитие физических качеств и двигательных навыков индивида в процессе физического воспитания	2	Конспект, схема Работа в малых группах
<b>Итого за семестр</b>	<b>8</b>	
<b>4 семестр</b>		
Тема № 11 Физическая культура в средних учебных заведениях разного типа.	2	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема №12 Физическая культура в системе высшего образования и быту студенческой молодежи.	2	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 13 Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту трудящихся.	2	Конспект, схема Работа в малых группах
Тема № 15 Теория спорта	2	Конспект, схема Работа в малых группах
<b>Итого за семестр</b>	<b>8</b>	

**3. Задания для самостоятельной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем дисциплины</b>	<b>Содержание разделов и тем дисциплины</b>	<b>Форма текущего контроля</b>
<b>3 семестр</b>			
1	Раздел 1  Общие теоретические	Тренировочные и соревновательные нагрузки: характеристика тренировочных нагрузок по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической	Устные ответы на практических занятиях

	вопросы	напряженности; развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки; продолжительность и характер интервалов отдыха.	
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>85 часов</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Раздел 2 Физическая культура в системе воспитания	Внеклассные формы физического воспитания детей школьного возраста. Физическая культура в быту студентов. Физическое воспитание в школе. Планирование и контроль за ходом тренировочного процесса детей. Общепедагогические и специфические методы спортивной тренировки: - методы слова и методы наглядного восприятия; - методы направленные преимущественно на освоение спортивной техники; - методы направленные преимущественно на совершенствование физических качеств; - игровой и соревновательный метод. Техническая подготовка: результативность, стабильность, экономичность, минимальная тактическая информативность техники	Тесты Контрольные вопросы
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>84 часа</b>

#### 4. Методические рекомендации для написания реферата

**Реферат** (от латинского *refero* - *докладываю, сообщаю*) – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение. Рефераты, называемые также научными докладами, получили распространение в научно-исследовательских учреждениях, высшей школе, в системе политического просвещения, в народных университетах, общеобразовательной школе и средних специальных учебных заведениях.

#### Содержание реферата

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. оглавление;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

Примерный объем в машинописных страницах составляющих реферата представлен в таблице.

#### Рекомендуемый объем структурных элементов реферата:

Наименование частей реферата	1
------------------------------	---

Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	
Основная часть	5-7
Заключение	1
Список использованных источников	1
Приложения	Без ограничений

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность выбранной темы; определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения; описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования, а также кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать.

главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать и т.п.»).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

### **Оформление реферата**

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4
- размер шрифта-12; TimesNewRoman, цвет - черный
- междустрочный интервал - одинарный
- поля на странице - размер левого поля - 2 см, прав-1 см, верхнего-2см,



нижнего-2см.

- отформатировано по ширине листа
- на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.
- в конце работы необходимо указать источники использованной литературы
- нумерация страниц текста -

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой *последовательности*:

1. законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
3. статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги(сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

## **5. Методические рекомендации по подготовке сообщения**

Регламент устного публичного выступления - *не более 10 минут*.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из *трех частей* - вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи - либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрытие пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"). Поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф.Кони).

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?

- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию.

Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что короткие фразы легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что и знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

## **6. Методические рекомендации по подготовке презентаций**

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

1 *стратегия*: на слайды выносятся опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- объем текста на слайде - не больше 7 строк;
- маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;
- отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;

-значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток. Основная ошибка при выборе данной стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

2 *стратегия*: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации);

Максимальное количество графической информации на одном слайде - 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Основная ошибка при выборе данной стратегии - «соревнование» со своим иллюстративным материалом (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10-15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет.

Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут приведен разного рода *вспомогательный* материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в *начале* и в *конце* презентации - рискованно, оптимальный вариант - в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим - показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 - 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к *оформлению презентации*. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль - для заголовков - не меньше **24 пунктов**, для информации - для информации не менее **18**. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Подумайте, не отвлекайте ли вы слушателей своей же презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация - не самое лучшее дополнение к научному докладу. Также нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон - черный текст; темно-синий фон - светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями). Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы). Для акцентирования внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MSOffice. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов - в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MSWord или табличного процессора MSExcel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее **18 pt**. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Если Вы предпочитаете воспользоваться помощью оператора (что тоже возможно), а не листать слайды самостоятельно, очень полезно предусмотреть ссылки на слайды в тексте доклада ("Следующий слайд, пожалуйста...").

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Для показа файл презентации необходимо сохранить в формате «Демонстрация PowerPoint» (Файл - Сохранить как - Тип файла - Демонстрация PowerPoint). В этом случае презентация автоматически открывается в режиме полноэкранного показа (slideshow) и слушатели избавлены как от вида рабочего окна программы PowerPoint, так и от потерь времени в начале показа презентации.

После создания презентации полезно проконтролировать себя **вопросами:**

- удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?);
- к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?
- не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления ?

**Оценочные материалы по дисциплине  
«Теория физической культуры и спорта»**

**1. Оценочные материалы для текущего контроля**

**1.1 Вопросы для семинаров**

Тема №3. Направление «Физическая культура», понятийный аппарат теории физической культуры и спорта

1. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Система физического воспитания: мировоззренческие основы, теоретико-методические основы, программно-нормативные основы, организационные основы.
2. Цель и задачи физического воспитания. Цель физического воспитания. Специфические задачи физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи. Общепедагогические задачи. Основные аспекты конкретизации задач: спортивный аспект, профессионально-прикладной аспект, базовый аспект.
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания: принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности), принцип оздоровительной направленности.
4. Воспитание и воспитательный процесс.
5. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.

Тема №4. Система физической культуры в обществе

1. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре. Стратегия воспитания. Тактика воспитания. Техника воспитания. Методы воспитания: традиционно принятые (убеждение, упражнение, поощрение, принуждение, пример), инновационно-деятельностные (модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.), неформально-межличностные, тренингово-игровые, рефлексивные. Средства воспитания. Приемы воспитания.
2. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания. Умственное воспитание в процессе физического воспитания. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
3. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.

Тема № 5 Систематика средств, методов и форм физического воспитания

1. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Содержание физических упражнений: оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность. Форма физического упражнения: внутренняя и внешняя структура физического упражнения.

2. Техника физических упражнений. Подготовительная, основная и заключительная фазы физического упражнения. Пространственные характеристики: положение тела и его частей, направления, амплитуда, траектория. Временные характеристики: длительность движений и темп. Пространственно-временные характеристики: скорость, ускорение. Динамические характеристики: внутренние и внешние силы. Критерии оценки эффективности техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
3. Классификации физических упражнений: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; по их анатомическому признаку; по признаку из преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств; по признаку биомеханической структуры движения; по признаку физиологических зон мощности; по признаку спортивной специализации.
4. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как дополнительные средства физического воспитания. Основные направления использования оздоровительных сил природы в физическом воспитании. Значение гигиенических факторов в физическом воспитании

Тема №7. Развитие физических качеств и двигательных навыков индивида в процессе физического воспитания

1. Сила и силовые способности. Собственно силовые способности (динамическая и статическая сила). Скоростно-силовые способности: быстрая сила, взрывная сила. Силовая выносливость. Силовая ловкость. Абсолютная сила. Относительная сила. Сенситивные периоды развития силовых способностей.
2. Средства воспитания силы. Основные средства: упражнения с весом внешних предметов; упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; рывково-тормозные упражнения; статические упражнения в изометрическом режиме. Дополнительные средства: упражнения с использованием внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов, упражнения с противодействием партнера. Глобальные, региональные и локальные упражнения. Повторный максимум.
3. Методы воспитания силы. Методы строго регламентированного упражнения: метод максимальных усилий, метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений, метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений, метод динамических усилий, «ударный» метод, метод статических усилий, статодинамический метод, метод круговой тренировки. Игровой метод. Соревновательный метод.
4. Методики воспитания силовых способностей: воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений, воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений, воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений, воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.

5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Тестирование с помощью измерительной аппаратуры. Педагогические тесты для определения силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.
6. Скоростные способности. Скорость двигательной реакции (простая и сложная двигательная реакция). Скорость одиночного движения. Частота движений. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.
7. Средства воспитания скоростных способностей. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Упражнения сопряженного воздействия.
8. Методы воспитания скоростных способностей. Методы строго регламентированного упражнения: методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость; методы вариативного (переменного) упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.
9. Методики воспитания скоростных способностей: воспитание быстроты простой двигательной реакции, воспитание быстроты сложных двигательных реакций, воспитание быстроты движений.
10. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей: для оценки быстроты простой и сложной реакции; для оценки скорости одиночного движения; для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах; для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.
11. Выносливость, виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Факторы, определяющие выносливость человека.
12. Средства воспитания выносливости. Упражнения, используемые для повышения аэробных возможностей организма. Суммарная нагрузка на организм: интенсивность упражнения, продолжительность упражнения, число повторений упражнения, продолжительность интервалов отдыха (полные интервалы, напряженные интервалы, минимакс интервалы), характер отдыха.
13. Методы воспитания выносливости. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Метод повторного интервального упражнения. Метод круговой тренировки. Игровой метод. Соревновательный метод.
14. Методики воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
15. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Тесты с применением специальной аппаратуры. Педагогические тесты для определения уровня общей и специальной выносливости
16. Двигательно-координационные способности. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Сенситивные периоды развития координационных способностей.



17. Средства воспитания координационных способностей. Физические упражнения повышенной координационной сложности. Общеразвивающие упражнения динамического характера. Упражнения в условиях изменяющейся обстановки. Эффективность упражнений для развития координационных способностей.
18. Методы воспитания координационных способностей. Метод стандартно-повторного упражнения. Метод вариативного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.
19. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.
20. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей. Оценка техники выполнения сложнокоординационных двигательных заданий. Выполнение упражнений в изменяющейся обстановке. Упражнения в равновесии. Выполнение сложнокоординационных упражнений на время. Выполнение упражнений без зрительного контроля.
21. Гибкость. Активная и пассивная гибкость. Динамическая и статическая гибкость. Общая и специальная гибкость. Факторы, определяющие развитие гибкости.
22. Средства воспитания гибкости. Упражнения на растягивание. Активные движения. Пассивные упражнения. Статические упражнения. Основные правила применения упражнений на растягивание.
23. Методы воспитания гибкости. Метод повторного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.
24. Методика развития гибкости. Применение статических и динамических упражнений. Дозировка упражнений. Методика стретчинга.
25. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Тесты с применением специальной аппаратуры. Педагогические тесты для определения подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов, гибкости позвоночного столба. Определение уровня развития пассивной гибкости.

Тема №8 Принципы физического воспитания. Методика обучения двигательным действиям

1. Принципы спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.
2. Основные стороны спортивной тренировки. Техническая подготовка. Требования к спортивной технике: результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность техники для соперника. Средства технической подготовки: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Формирование

- двигательных навыков. Двигательные ошибки. Основные пути и условия повышения помехоустойчивости сформированных навыков.
3. Спортивно-тактическая подготовка. Общая тактическая подготовка, специальная тактическая подготовка. Средства и методы тактической подготовки. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы физической подготовки.
  4. Психическая подготовка. Общая психическая подготовка и подготовка к конкретному соревнованию. Цели, средства и методы психической подготовки.
  5. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Нагрузка. Соревновательная нагрузка. Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки. Специализированность, напряженность и величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем работы. Продолжительность и характер интервалов отдыха: полные (ординарные) интервалы, напряженные (неполные) интервалы, «минимакс-интервал».

Тема № 10 Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.

1. Общие положения технологии планирования в спорте.
2. Планирование спортивной тренировки в многолетних циклах. Документы планирования: учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена.
3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Документы текущего планирования: план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год, годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.
4. Оперативное планирование. Документы планирования: рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Тема № 15 Теория спорта

1. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
2. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: контроль за результатами соревнований, изучение и оценка эффективности соревновательной деятельности, контроль за тренировочными воздействиями.
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена: оценка специальной физической подготовленности, оценка технико-тактической подготовленности, оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях. Контроль за факторами внешней среды.
4. исследования.

## **1. 2. Примерная тематика курсовых работ**

1. Анализ уровня физической подготовленности учащихся младшего (среднего, старшего) школьного возраста.
2. Внеклассные формы организации занятий по физическому воспитанию в школе.
3. Методика развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

4. Методика развития гибкости у учащихся младшего (среднего или старшего) школьного возраста на занятиях по физическому воспитанию.
5. Методика развития координационных способностей у учащихся младшего (среднего или старшего) школьного возраста на занятиях по физическому воспитанию.
6. Методика развития общей выносливости у детей младшего (среднего или старшего) школьного возраста на занятиях по физическому воспитанию.
7. Методика развития силовых способностей у учащихся младшего (среднего или старшего) школьного возраста на занятиях по физическому воспитанию.
8. Методика развития скоростных способностей у учащихся младшего (среднего или старшего) школьного возраста на занятиях по физическому воспитанию.
9. Дозирование физических нагрузок на уроках физической культуры.
10. Критерии и способы оценки уровня двигательной подготовленности студентов.
11. Методика обучения элементам волейбола девушек старшего школьного возраста.
12. Методика обучения гимнастическим упражнениям учащихся среднего школьного возраста.
13. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям детей среднего школьного возраста.
14. Организация и методические особенности занятий плаванием с детьми в оздоровительном лагере.
15. Организация и методические особенности проведения занятий по легкой атлетике в спортивной секции школы.
16. Организация и методические особенности проведения занятий по общей физической подготовке с юношами старшего школьного возраста.
17. Организация и методические особенности проведения занятий по туризму в спортивной секции школы.
18. Организация и методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях.
19. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
20. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
21. Организация и содержание занятий по футболу в спортивной секции школы
22. Особенности методики проведения занятий по баскетболу с детьми среднего (старшего) школьного возраста.
23. Особенности методики проведения занятий по волейболу с детьми среднего (старшего) школьного возраста.
24. Особенности методики проведения уроков легкой атлетике с учащимися среднего (старшего) школьного возраста.
25. Применение игрового и соревновательного методов в физическом воспитании учащихся среднего (старшего) школьного возраста.
26. Применение игрового и соревновательного методов на тренировочных занятиях (на примере своей специализации).
27. Применение кругового метода на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта.
28. Применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию.
29. Применение новых видов физкультурно-спортивных занятий в физическом воспитании девушек старшего школьного возраста.
30. Применение общеразвивающих упражнений на занятиях по физическому воспитанию.
31. Применение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
32. Применение подвижных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста
33. Применение подвижных игр в физическом воспитании детей младшего (или среднего) школьного возраста

34. Применение подвижных игр для воспитания физических качеств у юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).
35. Содержание и особенности методики занятий по баскетболу в учебно-тренировочной группе
36. Техническая подготовка юных легкоатлетов.
37. Физическое воспитание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
38. Формирование здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой.
39. Формирование осанки у учащихся младшего школьного возраста.
40. Формирование у школьников интереса к занятиям физической культурой на уроках гимнастической направленности.

### Критерии оценки реферата

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; во время защиты отсутствует вывод;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

### 1.3 Критерии оценки презентации

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий	правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий	стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.
4. Психологический критерий	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения дизайн- эргономических требований к компьютерной презентации	соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

## **2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

### **2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену ( семестр).**

#### **Рекомендации по подготовке к экзамену**

Изучение дисциплины «Теория физической культуры и спорта» завершается сдачей экзамена. Зачет является формой промежуточной аттестации(контроля знаний и умений, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы).

В период подготовки к зачету необходимо обратиться к пройденному учебному материалу.

Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа:

самостоятельная работа в течение семестра;

непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по дисциплине;

подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем (указана в методических материалах). Для полноты учебной информации и ее сравнения лучше использовать не менее двух учебников (учебных пособий). Студент вправе сам придерживаться любой из представленных в учебниках точек зрения по спорной проблеме (в том числе отличной от преподавателя), но при условии достаточной научной аргументации.

Основным источником подготовки к зачету является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Зачет проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал. Вопросы, выносимые на зачет, формируются из всех вопросов по освоенным темам дисциплины, представленным как в виде вопросов для самоконтроля уровня усвоения теоретического материала, так и в виде отдельных заданий, выполняемых в ходе практических занятий.

По окончании ответа преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета студенту дается 30 минут с момента получения им билета. Положительным также является стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней, применить теоретические знания по современным проблемам искусственного интеллекта и его применения в образовательном процессе.

Результаты зачета объявляются студенту после окончания ответа в день сдачи.

При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на примерный перечень обобщенных вопросов, приведенный в оценочных материалах по учебной дисциплине:

#### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Цель, задачи, средства и методы и характерные черты спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
3. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
4. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов (ординарные, жесткие и максимизирующие).
5. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.

6. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
7. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
8. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
9. Характеристика системы подготовки спортсменов.
10. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки спортсменов.
11. Материально-техническое обеспечение и влияние факторов внешней среды на подготовку спортсменов.
12. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
13. Задачи, средства, методы, этапы и содержание технической подготовки спортсменов.
14. Характеристика этапов многолетней подготовки.
15. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
16. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
17. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.
18. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов).
19. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
20. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.
21. Методические положения и структура многолетней подготовки спортсменов.
22. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
23. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
24. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.
25. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
26. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
27. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
28. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировки.
29. Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
30. Технология планирования спортивной тренировки.
31. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
32. Характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.
33. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
34. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
35. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
36. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
37. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
38. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности
39. Методика развития скоростных способностей и их оценка.
40. Методика развития координационных способностей и их оценка.
41. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
42. Методика развития выносливости и ее оценка.
43. Методика развития гибкости и ее оценка.

44. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
45. Проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса, перспективы ее совершенствования.
46. Характеристика срочного, текущего и отставленного тренировочного эффектов.
47. Типы и классификации тренировочных занятий
48. Факторы, влияющие на эффективность заключительного этапа подготовки к соревнованиям.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если материал раскрывается полно, студент дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ удовлетворяет тем же требованиям, что и для отметки «5», но студент допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

- оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого; оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал