

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физической культуры и  
спортивного мастерства  
Р.А. Козлов  
«15» сентября 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Теория и методика физической культуры

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Профиль  
Спортивная тренировка

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
Заочная

Факультет  
Кафедра  
Курс

Физической культуры и спортивного мастерства  
Физической культуры  
3,4

Магнитогорск  
2016 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МОиН РФ от 07.08.2014г. № 935.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «06» сентября 2016 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов /

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1

Председатель  / Р.А. Козлов /

Рабочая программа составлена:  
доцент кафедры ФК, канд. техн. наук



К.Е. Жарова

Рецензент:  
Директор МУ СШОР № 8



А.В. Фигловский



**Лист регистрации изменений и дополнений**

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата. № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
2	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
3	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
4	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
5	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
6	9	Актуализация раздела «Материально-технического обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
7	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №3 от 17.09.2020г.	

## 1 Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» являются представление студентам глубокие теоретические основы физического воспитания и спорта, а также научить их практически реализовать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» входит в профессиональный цикл образовательной программы по направлению подготовки «Физическая культура».

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин «Естественно-научные основы физической культуры и спорта», «Физическая культура», «Анатомия».

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучений дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта», «Педагогика физической культуры».

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

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» формирует следующие общекультурные и профессиональные компетенции:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>Код и содержание компетенции</b> ОПК-1 Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;	
Знать	- совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.
Уметь	анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста
Владеть	навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста
<b>Код и содержание компетенции</b> ОПК-11 Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;	
Знать	- основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов
Уметь	- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.
Владеть	методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-11 Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	
Знать	- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса
Уметь	- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).
Владеть	- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-13 Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;	
Знать	- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</li> </ul>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-18 Способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;</p>	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения.</li> <li>- основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности;</li> <li>- виды, формы занятий в ходе рекреационной двигательной деятельности;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся;</li> <li>- применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния обучающихся на основе объективных данных</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами, методами двигательной рекреации для коррекции состояния здоровья обучающихся;</li> <li>- навыками анализа и контроля за состоянием здоровья обучающихся.</li> </ul>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-19 Способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</p>	
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</li> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;</li> <li>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
Владеть	Различными методиками оздоровительной направленности; Навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-20 способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения;	
Знать	методы и средства организации мероприятий для различных групп населения.
Уметь	Организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности
Владеть	Способностями по проведению спортивных, рекреационно-оздоровительных, туристских и других мероприятий.
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-26 способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем;	
Знать	- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.
Уметь	- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.
Владеть	- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 единиц 360 часов:

- контактная работа – 60,3 академических часов:
  - аудиторная – 54 академических часов;
  - внеаудиторная – 6,3 академических часов
- самостоятельная работа – 287,1 академических часов;
- подготовка к экзамену – 8,7 академических часов
- подготовка к зачету – 3,9 академических часов

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Раздел 1. Теория и методика физического воспитания.								
Тема 1. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	3	1		1	14	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20;
Тема 2. Средства и методы физического воспитания	3	1		1	16	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20;
Тема 3. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	3	2		2	10	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20;
Тема 4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	3	2		2	14	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	Проверка выполненной работы на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20;
Тема 5. Теоретико-практические основы развития физических качеств	3	2/2 И		2	16	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учеб-	Проверка выполненной работы на образова-	ОПК-1; ОПК-11;



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						ной и научно литературы. Выполнение практической работы	тельном портале	ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20;
Тема 6. Формы построения занятий в физическом воспитании	3	2/2 И		2/2 И	12, 5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	Проверка выполненной работы на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20; ПК-26
Итого по разделу								
<b>Итого по курсу</b>		<b>10/4</b>		<b>10/2</b>	<b>82,5</b>		<b>Зачет</b>	
Раздел 2. Теория и методика спорта.								
Тема 1. Общая характеристика спорта	4	2		2	40	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	Проверка выполненной работы на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20;
Тема 2 Основы спортивной тренировки	4	2		2	30	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	Проверка выполненной работы на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20; ПК-26
Тема 3 Основы построения процесса спортивной подготов-	4	2		2	30	Работа с электронными библиотеками. Самостоятель-	Проверка выполненной работы	ОПК-1; ОПК-

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
ки						ное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	на образовательном портале	11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20
Тема 4 Технология планирования в спорте	4	2/2 И		4/2 И	40	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	Проверка выполненной работы на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20
Тема 5 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	4	4/2 И		4/2 И	30	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы	Проверка выполненной работы на образовательном портале	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20; ПК-26
Тема 6 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	4	4/2 И		4/2 И	34, 6	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Тестирование	ОПК-1; ОПК-11; ПК-11; ПК-13; ПК-18; ПК-19; ПК-20; ПК-26
Итого по разделу								
<b>Итого по курсу</b>		<b>16/ 6И</b>		<b>18/6 И</b>	<b>204 ,6</b>		<b>Экзамен</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>26/ 10 И</b>		<b>28/8 И</b>	<b>287 ,1</b>		<b>Зачет; Экзамен</b>	

И – в том числе часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## **5 Образовательные и информационные технологии**

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

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

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

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

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

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

В рамках дисциплины предусматривается 10 часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

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

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

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

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Примерные вопросы для самопроверки по дисциплине «Теория физической культуры и спорта»**

1. Целью физкультурного образования является:

- всестороннее физическое развитие человека
- формирование физической культуры личности
- формирование активной жизненной позиции
- формирование физически совершенной личности
- всестороннее гармоническое развитие личности

2. Основными специфическими средствами формирования физической культуры личности являются:

- спортивный инвентарь
- гигиенические факторы
- спортивные снаряды и сооружения
- физические упражнения
- оздоровительные силы природы

3. Понятие "техника физического упражнения" представляет собой:

- упорядоченную определенным образом совокупность движений  
 - целесообразный, с относительно большой эффективностью, способ выполнения двигательного действия

- эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия
- совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений

- особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся

4. В группу общих методических принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями входят: 1) принцип сознательности и активности, 2) принцип непрерывности педагогического процесса, 3) принцип коллективности в работе, 4) принцип доступности и индивидуализации, 5) принцип наглядности, 6) принцип регулярности занятий физическими упражнениями, 7) принцип систематичности

- 1,2,5,6
- 2,3,5,7
- 1,4,5,7
- 1,3,6,7
- 1,4,5,6

5. Способность человека приобретать знания, овладевать двигательными умениями и навыками называют:

- преподаванием
- обучением
- обучаемостью
- учением
- умением

## **Практическая работа №1**

### **Задания на установление соответствия**

1. Этапы обучения упражнениям имеют название:

- Первый этап (этап ...)
- Второй этап (этап ...)
- Третий этап (этап ...)

На каждом этапе обучения физическому упражнению ставится своя цель.

Подберите на каждый этап цели, указанные ниже и соответствующие указанным этапам обучения:

- Научить выполнению упражнения в целом в соответствии с установленными требованиями в стандартных условиях (ответ – \_\_\_\_ этап)
- Освоить выполнение основы техники упражнения (ответ – \_\_\_\_ этап)
- Освоить выполнение упражнения в соответствии с установленными требованиями в меняющихся условиях его практического применения (ответ – \_\_\_\_ этап)

2. Подобрать к каждому этапу обучения физическим упражнениям соответствующие частные задачи обучения, указанные ниже этапов:

- Первый этап (этап ...)
- Второй этап (этап ...)
- Третий этап (этап ..)

Частные задачи:

- Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных условиях (ответ – \_\_\_\_ этап)
- Последовательно разучить общие детали техники и усовершенствовать пространственные, временные, динамические, пространственно-временные характеристики техники (ответ – \_\_\_\_ этап)
- Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок техники (ответ – \_\_\_\_ этап)
- Углубить понимание закономерностей техники упражнения и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок (ответ – \_\_\_\_ этап)
- Восстановить предшествующий опыт выполнения упражнений, близких по технике вновь изучаемому (ответ – \_\_\_\_ этап)
- Совершенствовать изучаемое упражнение в соединении с другими двигательными действиями (ответ – \_\_\_\_ этап)

3. Как известно, существуют следующие базовые физические качества:

- Сила –
- Выносливость –
- Ловкость –
- Гибкость –
- Быстрота –

Необходимо подобрать к каждому физическому качеству наиболее подходящие упражнения, указанные ниже: бег на 3000м (ответ - ....), поднимание штанги с максимальным весом (ответ - ....), челночный бег 4х9м (ловкость), наклон вперед стоя на скамейке (ответ - ....), бег 30м со старта (ответ - ....), стойка на одной ноге с вытянутыми руками вперед (ответ - ....), плавание 1000м (выносливость), выпрыгивание со старта по сигналу (ответ - ....), мах ногой вверх с максимальной амплитудой (ответ - ....), подъем двух гирь с максимальным весом (ответ - ....).

4. Какие физкультурные потребности, из указанных ниже, следует отнести к физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации, адаптивной физической культуре:

- потребности в проведении досуга (ответ - ....)
- потребности в адаптации к жизни (ответ - ....)
- потребности в восстановлении сил после трудовой деятельности (ответ - ....)
- потребности в получении наслаждения от физических упражнений (ответ - ....)
- потребности в восстановлении после болезни (ответ - ....)
- потребности в восстановлении после травмы (ответ - ....)

5. Какие из указанных ниже форм занятий физической культурой проводятся в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных учреждениях, в высших учебных заведениях:

- урок физической культуры (ответ – ...)
- практические занятия по физической культуре (ответ – ...)
- физкультурные занятия (ответ – ...)

- лекции по физической культуре (ответ – ...)
- тренировки (ответ – ...)

### **Практическая работа №2**

*Задание на установление правильной последовательности*

1. Какие периоды после восстановительного периода следуют в годичном цикле подготовки спортсмена?  
(ответ – ...)
2. В какой последовательности должны составляться документы планирования уроков физической культуры в школе – конспект урока, четвертной план-график, сетка часов, годовой план-график?  
(ответ – ...)
3. В какой последовательности должны располагаться этапы планирования подготовки спортсмена – составление текстового, графического или табличного плана тренировки; создание модели спортсмена, обеспечивающей решение цели и задач тренировки; формулировка цели и задач тренировки на планируемый период; выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса; изучение исходных предпосылок, необходимых для составления плана тренировки; подбор комплекса восстановительных мероприятий и их распределение в тренировочном цикле; реализация плана тренировки; определение сроков, программы и методики контроля подготовки спортсмена; анализ проделанной работы и разработка нового плана; разработка программы тренировочных и соревновательных воздействий?  
(ответ – .....).
4. В какой последовательности должны располагаться этапы структуры многолетней подготовки спортсмена – начальной специализации, высших достижений, сохранения достижений, предварительной подготовки, углубленного спортивного совершенствования, поддержания общей тренированности?  
(ответ – .....)
5. В какой последовательности организуются группы обучения спортсменов в СДЮСШОР и ШВСМ – группы спортивного совершенствования, начальной подготовки, высшего спортивного мастерства, учебно-тренировочные?  
(ответ – ...)

### **Практическая работа №3**

*Выбор нескольких верных вариантов ответа из предложенного множества*

1. Что такое «физическое развитие»? (жирным выделить правильные варианты ответа)
  - это изменение роста человека
  - это процесс взросления человека
  - это изменение форм и функций человеческого организма
  - это изменение роста и массы тела человека
  - это процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений
2. Что такое «физическое упражнение»? (жирным выделить правильные варианты ответа)
  - любые двигательные действия
  - двигательные действия, направленные на решение каких-либо задач в сфере физической культуры
  - научно обоснованные движения человека
  - естественные движения человеческого тела
  - движения и действия, используемые для развития физических способностей (ка-

честв), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков

3. *Что такое «физическая культура»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это совокупность ценностей для развития и тренировки человека
- это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей
- это часть культуры общества, направленная на физическое развитие и физическую активность
- это вид культуры общества, специфический способ и результат человеческой деятельности, направленной на физическое совершенство людей
- это совокупность различных видов спорта, направленных на высшие результаты в соревнованиях

4. *Что такое «спорт»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это регулярное выполнение физических упражнений в соответствии с установленными задачами и планами
- это совокупность различных видов соревнований местного, регионального, всероссийского и международного масштаба
- это вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов
- это деятельность, направленная на обучение, воспитание и физическое развитие спортсменов
- это вид физической культуры, направленный на достижение наивысших результатов в выполнении физических упражнений в ходе тренировочной и соревновательной деятельности

5. *Что называют «физическими качествами»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- физические свойства, отличающие одного человека от другого
- это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения
- это задатки человека, развивающиеся и проявляющиеся в процессе деятельности
- это определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
- это способности человека к выполнению различной деятельности в меняющихся внешних условиях

#### **Практическая работа №4**

1. *Что такое «двигательный навык»? (жирным выделить правильные варианты ответа)*

- это заученное двигательное действие, выполняемое без ошибок
- это такая степень владения движением, при которой управление движениями происходит автоматизировано, то есть не требует специально направленного на них внимания
- это способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях
- это знание в действии
- это способность согласовывать все отдельные характеристики выполнения двигательного действия

2. Что такое «сенситивный период» в развитии физических качеств? (жирным выделить правильные варианты ответа)

- это время наибольшего сопротивления организма развитию физических качеств
- это определенные возрастные периоды жизни человека, когда возникают благоприятные возможности для воздействия на развитие физических качеств
- это возраст детей, когда направленное воздействие на развитие физических качеств не дает никаких существенных приростов
- это наиболее чувствительные возрастные периоды для развития и проявления физических качеств человека
- это определенный отрезок детского возраста, когда возможно всестороннее развитие физических и психических свойств

3. Что такое «рефлекс»? (жирным выделить правильные варианты ответа)

- это реакция организма на очень сильное воздействие со стороны окружающей среды
- автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего раздражителя
- реакция организма на механическое или химическое воздействие на организм человека
- ответная реакция организма на те или иные воздействия, осуществляющаяся через нервную систему
- это реакция периферических отделов нервной системы на воздействие на организм извне
- это комплекс ответных реакций организма через центральную нервную систему при условии ее повышенного возбуждения

4. Что такое «адаптация»? (жирным выделить правильные варианты ответа)

- это способность человека воспринимать внешние воздействия на системы организма
- это способность переносить определенные физические нагрузки
- это приспособление организма к изменяющимся условиям существования
- это приспособленность органов и систем организма к влиянию вредных факторов
- это способность организма приспосабливаться к условиям внешнего воздействия

5. Что такое «демократизация» в содержании образования? (жирным выделить правильные варианты ответа)

- это создание новых рычагов управления образованием, направленных на верховную власть меньшинства
- это установление «педагогики сотрудничества» в процессе образования
- это полное самоуправление образовательным процессом самими учащимися
- это возможность выбора у учащихся методов, форм обучения, отдельных фрагментов содержания образования

11. Что такое «культура»? (жирным шрифтом выделены правильные варианты ответа)

- это совокупность ценностей, созданных человечеством
- это все то, что отличает жизнь человечества от жизни природы
- это средства, способы и результаты человеческой деятельности
- это мир смыслов, которые человек вкладывает в свои творения и действия

### **Практическая работа №5**

Задания на заполнение пропущенного ключевого слова, на ввод правильного ответа

1. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движе-



ниями осуществляется при активной роли сознания называется.....

2. ....переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего навыка.

3. Ошибки, искажающие основу техники физического упражнения, называются .....

4. ....являются ведущими факторами развития физических качеств

5. Если человек перестает целенаправленно развивать физические качества, то возникает так называемая .....развития физических качеств

6. Закономерности, которым подчиняются процессы обучения двигательным действиям и развития физических качеств называются .....

7. Изменения, которые наступают в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия, обозначают как .....эффект

8. Принцип.....основан на том, что обеспечивает органическое взаимодействие процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков

9. Если в процессе развития физических качеств не будет соблюдаться принцип «опережающих воздействий», то в развитии физических качеств может возникнуть ....., которое отличается застоем, остановкой в развитии физических качеств

10. При уменьшении длины работающей мышцы в силовых упражнениях преодолевающего характера отмечается .....режим силовой работы

### **Практическая работа №6**

1. При удлинении длины работающей мышцы в силовых упражнениях уступающего характера отмечается .....режим силовой

2. При выполнении упражнения без изменения длины работающей мышцы удерживающего характера отмечается .....режим силовой работы

3. При изменении и длины и напряжения работающих мышц в силовых упражнениях смешанного характера отмечается .....режим силовой работы

4. Способность проявлять большую величину силы за наименьший промежуток времени называют .....силой

5. Величина силы, которая приходится на 1 кг веса тела человека –это .....сила

6. Метод развития силы, основанный на применении субмаксимальных, максимальных и сверхмаксимальных отягощений называется методом .....

7. Для развития взрывной силы используют .....метод, путем выполнения прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

8. Развитие и проявление быстроты человека во многом зависит от наличия в мышцах .....волокон

9. ....- это ответ на заранее известный и внезапно появляющийся сигнал заранее известным движением

10. Наиболее распространенным методом развития быстроты реакции является .....метод

### **Практическая работа №7**

1. ....проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты

2. Способность к быстрому и точному перестраиванию движений следует отнести к физическому качеству .....

3. ....-это точное восприятие продолжительности выполнения того или иного компонента двигательной деятельности

4. Тест .....заключается в пробегании максимально большой дистанции в течении 12 минут

5. Фаза .....утомления отмечается тогда, когда, несмотря на возрастающую нагрузку, человек еще может сохранять прежнюю интенсивность работы за счет увеличения собственных усилий

6. ....выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности

7. ....гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил

8. ....- переводится с английского как «придание формы телу», представляет собой систему коррекции фигуры с помощью упражнений, диеты, массажа и других средств

9. Телостроительство, система упражнений с тяжестями для развития мускулатуры – это .....

10. Комплекс упражнений на растягивание с задержкой позы в статическом положении – это .....

### **Практическая работа №8**

1. ....- это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы

2. Отношение суммы педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока называется .....урока

3. ....теста – это степень его точности для оценки определенных свойств конкретного человека

4. ....теста – это степень сходства результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях

5. ....теста – она отражает независимость результатов измерений от личных особенностей специалистов, экспертов, проводящих тестирование или использованной аппаратуры

6. Возраст ребенка до 1 года называется ..... возраст

7. Продолжительность урока физической культуры в школе .....минут

8. Разработка плана-графика уроков физической культуры на четверть начинается с четкого формулирования .....на четверть

9. При составлении конспекта урока физической культуры в графе .....записывают количество повторений упражнений, интенсивность и продолжительность выполнения заданий на уроке

10. Отметка .....выставляется школьникам в том случае, если точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к упражнению, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

### **Тестовые вопросы**

#### ***Выбор одного варианта ответа из предложенного множества***

1. Что является «объектом исследования» ТИМФК как науки? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделить жирным шрифтом):

- процессы формирования и развития личности в сфере физкультурной деятельности

- физическая культура как специфический вид культуры общества

- физическая культура и спорт

- основы обучения, воспитания, развития и совершенствования человека и общества средствами физической культуры и спорта

2. Что является предметом ТИМФК как науки? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- содержание, структура, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи, средства, методы и содержание видов физической культуры

- закономерности развития физической культуры и спорта в исторических условиях
- содержание, функции, направленность спортивной деятельности при занятиях с различным контингентом занимающихся

- особенности формирования и развития личности в сфере физкультурной деятельности, ее обучения и тренировки

3. Какое значение имеет ГиМФК как учебная дисциплина в подготовке физкультурных кадров? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- она является одной из важных дисциплин учебного плана
- она является одной из наиболее важных в цикле профессионально направленных дисциплин
- она является главной, профилирующей дисциплиной в учебных планах средних и высших физкультурных учебных заведений
- она является не самой главной дисциплиной в учебном плане подготовки физкультурных кадров

4. Какое название имеет научная специальность в сфере физической культуры? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- теория и методические основы физической культуры и спорта
- теоретические и методические основы теории и методики физической культуры
- теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
- теория и методика физического воспитания

5. Что такое «методы научного исследования»?

- это средства получения фактов
- это средства, методы, методические приемы исследования в узкой области науки
- это пути и способы получения научных данных
- это педагогический эксперимент и обработка полученных данных

6. Что такое «систематический каталог» в библиотеке? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- систематизация книжных изданий
- систематизация новых изданий
- систематизация журнальных статей
- распределение источников по отраслям знаний и в логическом порядке вопросов, раскрывающих содержание отдельных областей знания
- распределение и систематизация изданий, появившихся за последние 10 лет в фондах библиотеки

7. Что обозначает «репрезентативность» выборки испытуемых? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- количество испытуемых более 8 человек
- количество испытуемых, подобранное по одному возрасту и полу, превышающее 10 человек
- максимальное отражение черт генеральной совокупности в выборочной совокупности испытуемых
- обеспеченность выборки с точки зрения ее всестороннего обследования
- адекватное соотношение количества испытуемых и количества применяемых методов исследования

8. Что представляет собой автореферат диссертации? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- описание главных фрагментов исследования

- краткое изложение содержания диссертации
- описание задач, методов исследования и выводов
- в два раза сокращенное изложение диссертации
- изложение всех результатов исследования по диссертации, исключая обзор литературы

9. Что называют «экспериментальными факторами»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- факторы, которые сопутствуют наиболее важным изменениям в ходе эксперимента
- искусственно вводимые факторы в содержание эксперимента согласно гипотезе и те, которые являются их следствием
- естественные факторы, возникающие в ходе эксперимента в педагогическом процессе
- внешние факторы, затрудняющие ход эксперимента

10. Что называют «лабораторным экспериментом»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- проведение различных анализов в лаборатории
- проведение исследования в лаборатории
- проведение эксперимента при строгой стандартизации условий, позволяющей максимально изолировать испытуемых от воздействия окружающей среды
- обязательное проведение эксперимента в лаборатории, но с применением новых необычных средств и методов обследования испытуемых

11. В каком эксперименте нет необходимости в создании контрольных групп испытуемых? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- в модельном
- в последовательном
- в сравнительном
- в перекрестном
- в контрольном
- в формирующем

12. В чем заключается главная особенность «частотного способа регистрации» в педагогическом наблюдении? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- фиксируется количество проведенных наблюдений
- определяется частота наблюдений, проведенных в течение недели, месяца, года
- регистрируется сам факт появления избранной единицы наблюдения
- регистрируется количество фактов появления наблюдаемых единиц и сила их выраженности

13. Чем отличается «тематическое наблюдение»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- проводится серия наблюдений по нескольким избранным темам
- отличается выбором минимума педагогических явлений, подвергнутых наблюдению
- отличается избранием наиболее актуальной темы исследования в избранном направлении
- отличается нацеленностью на сбор предварительных данных

14. Что подразумевает «включенное наблюдение»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- включение в наблюдение самих наблюдаемых
- включение в наблюдение специально подготовленных экспертов
- активное участие самого исследователя в учебно-воспитательном процессе в хо-

де наблюдения

- активное участие в наблюдении всех наблюдаемых и самого исследователя
- включение в наблюдение независимых от эксперимента людей

15. Что такое «хронометрирование»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- метод контроля и исследования, направленный на оценку затрат времени в ходе педагогического процесса и определения общей и моторной плотности занятия
- метод педагогического контроля, предназначенный для отслеживания времени, затраченного только на упражнения
- метод исследования затрат времени на нагрузку и отдых во время занятия
- способ контроля за своевременностью выполнения всех мероприятий на учебно-тренировочном занятии

16. Что такое «пульсометрия»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- способ определения максимального показателя пульса на физкультурном занятии
- способ определения динамики физической нагрузки на физкультурном занятии
- способ определения максимального и минимального уровня ЧСС по пульсу у занимающегося
- способ оценки пульса во время нагрузки и во время отдыха в самой напряженной части занятия

17. Что называют «тестом»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- пробное воздействие на организм
- задача для проверки технического устройства
- задание стандартной формы для изучения характеристик обследуемого человека
- проведение опроса или наблюдения за испытуемыми

18. В чем состоит сущность «контент-анализа» как метода научного исследования? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- в анализе фрагментов текста
- в анализе существительных в тексте
- в поиске и выделении наиболее наукоемких слов в тексте
- в выделении в тексте ключевых понятий с последующим подсчетом частоты их употребления

19. Как проводится отбор для проведения педагогического эксперимента способом «алфавитных списков»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- все кандидаты на исследование вписываются в алфавитном порядке и в экспериментальную группу набираются те, у кого фамилия начинается с гласной буквы, а остальные идут в контрольную группу
- все кандидаты вписываются по алфавиту и пронумеровываются, а затем все нечетные номера включают в состав экспериментальной группы, а все четные номера – в состав контрольной группы
- все кандидаты на исследование вписываются по алфавиту и затем попарно определяются в экспериментальную и контрольную группы
- все кандидаты вписываются по алфавиту с указанием пола и затем первый по алфавиту мальчик вписывается в экспериментальную группу, второй – в контрольную, первая девочка вписывается в экспериментальную, а вторая в контрольную и т.п.

20. Какие существуют нормы продолжительности педагогического эксперимента в исследованиях в сфере ТИМФК? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- не менее 3 месяцев и не более 8 месяцев
- не менее месяца и не более года<sup>57</sup>
- не менее 1,5 месяцев и не более 2 лет
- никаких норм продолжительности эксперимента не существует

21. Что какой теории основана концепция физической культуры как вида культуры (профессора В.М. Выдрина)? (Выбрать один правильный

ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- на системном подходе
- на семиотическом подходе
- на теории конверсии
- на теории деятельности и потребностей
- на теории развития способностей

22. Что такое «потребности»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- это материальные запросы человека
- это комплекс интересов
- это испытываемая человеком нужда в ком-либо или в чем-либо
- это мотивы и интересы человека
- это склонности, идеалы, направленность человека

23. Что понимают под «витальными» потребностями? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- потребности человека в полезных для организма витаминах
- естественные, жизненно необходимые потребности (дышать, двигаться и др.)
- потребности человека в общении
- вторичные потребности человека
- потребности человека в свободное от работы время

24. Какие потребности человека называют «духовными»? (Выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов – правильный выделен жирным шрифтом):

- потребности в занятиях спортом
- потребности в профессиональной деятельности
- потребности в проведении досуга
- те потребности, которые направлены на нематериальную сферу

Темы контрольной работы

### **Темы контрольной работы.**

1. Физическая активность человека - педагогические и психологические аспекты.
2. Взаимосвязь физического воспитания, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации.
3. Физическая рекреация - теоретические и методические аспекты.
4. Двигательная реабилитация - теоретические и методические аспекты.
5. Спорт в образе жизни различных групп населения.
6. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста.
7. Особенности обучения движениям и совершенствования координационных способностей детей дошкольного возраста.

8. Методика развития ориентирования в пространстве и во времени детей дошкольного и младшего школьного возраста.
9. Содержание и методика умственного и эстетического воспитания детей в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура как элемент образа жизни и культуры детей.
11. Воспитание волевых и нравственных качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Особенности развития физических способностей у мальчиков (девочек) в подростковом периоде.
13. Прогнозирование двигательных способностей детей для углубленных занятий спортом.
14. Особенности методики развития выносливости у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
15. Особенности развития скоростных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
16. Особенности развития силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
17. Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
18. Особенности развития координационных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.
19. Методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми разного возраста по месту жительства и в семье.
20. Содержание и методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.
21. Методика использования упражнений и игр с предметами и без предметов на занятиях с детьми дошкольного возраста.
22. Методика активизации речи и мышления дошкольников в процессе решения задач физического воспитания.
23. Особенности методики физического воспитания дошкольников с избыточным весом.
24. Профилактика простудных заболеваний дошкольников средствами физической культуры.
25. Теоретические и методические аспекты физической культуры при нарушениях осанки и сколиозе у детей дошкольного и школьного возраста.

26. Теоретические и методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

27. Влияние различных форм оздоровительно-рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся.

28. Содержание и методика оздоровительной физической культуры и закаливания для профилактики профзаболеваний.

29. Современные тенденции и направления в развитии отечественного и зарубежного спорта высших достижений.

30. Планирование физической нагрузки при занятиях спортом на базе биоритмов.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

*а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.*



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>Код и содержание компетенции</b> ОПК-1 Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста		
Знать	<p>- совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека;</p> <p>- анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	<p>1. <i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биомеханические характеристики двигательного действия.</li> <li>2. 2. Классификация физических упражнений</li> <li>3. 3. Естественные силы природы.</li> <li>4. 4. Принципы как обобщение выражения положений системы физического воспитания.</li> <li>5. 5. Принцип сознательности и активности.</li> <li>6. 6. Принцип научности.</li> <li>7. 7. Принцип доступности.</li> <li>8. 8. Принцип наглядности.</li> <li>9. 9. Принцип систематичности.</li> <li>10. 10. Принцип индивидуальности.</li> <li>11. 11. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.</li> <li>12. 12. Понятие метода, методический прием, методика.</li> <li>13. 13. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания (структура нагрузки; критерии определения нагрузки; дозы нагрузки; ЧСС – интегральный показатель нагрузки; ПАНО).</li> </ol>
Уметь	анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятель-	<p><i>Практические задания</i></p> <p><input type="checkbox"/> Опишите методические аспекты занятий физическими упражнениями с</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																								
	ности на организм человека с учетом пола и возраста	<p>детьми разного возраста по месту жительства и в семье.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Дайте описание методики проведения подвижных игр с деть-ми дошкольного возраста.</li> <li><input type="checkbox"/> Разработайте методику использования упражнений и игр с предметами и без предметов на занятиях с детьми дошкольного возраста (10-20 упражне-ний).</li> <li><input type="checkbox"/> Разработайте методику активизации речи и мышления дошко-льников в процессе решения задач физического воспитания.</li> <li><input type="checkbox"/> Разработайте методику физического воспитания дошкольни-ков с избыточ-ным весом (10-20 упражнений).</li> <li><input type="checkbox"/> Дайте рекомендации по профилактике простудных заболева-ний дошколь-ников средствами физической культуры.</li> <li><input type="checkbox"/> Дайте рекомендации при нарушениях осанки и сколиозе у детей дошколь-ного и школьного возраста.</li> </ul> <table border="1" data-bbox="1005 890 2083 1342"> <thead> <tr> <th data-bbox="1005 890 1133 1002">Части у урока</th> <th data-bbox="1140 890 1288 1002">Частные задачи</th> <th data-bbox="1294 890 1518 1002">Содержание урока</th> <th data-bbox="1525 890 1711 1002">Дозировка нагрузки</th> <th data-bbox="1718 890 2083 1002">Организационно-методические указания</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1005 1007 1133 1118">1. ... мин</td> <td data-bbox="1140 1007 1288 1118"></td> <td data-bbox="1294 1007 1518 1118"></td> <td data-bbox="1525 1007 1711 1118"></td> <td data-bbox="1718 1007 2083 1118"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1005 1123 1133 1235">2. ... мин</td> <td data-bbox="1140 1123 1288 1235"></td> <td data-bbox="1294 1123 1518 1235"></td> <td data-bbox="1525 1123 1711 1235"></td> <td data-bbox="1718 1123 2083 1235"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1005 1240 1133 1342">3. ... мин</td> <td data-bbox="1140 1240 1288 1342"></td> <td data-bbox="1294 1240 1518 1342"></td> <td data-bbox="1525 1240 1711 1342"></td> <td data-bbox="1718 1240 2083 1342"></td> </tr> </tbody> </table>					Части у урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания	1. ... мин					2. ... мин					3. ... мин				
Части у урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания																						
1. ... мин																										
2. ... мин																										
3. ... мин																										
Владеть	навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной	<i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i>																								

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	деятельности на организм человека с учетом пола и возраста	<p>Дайте рекомендации по профилактике простудных заболеваний дошкольников средствами физической культуры.</p> <p><input type="checkbox"/> Дайте рекомендации при нарушениях осанки и сколиозе у детей дошкольного и школьного возраста.</p>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ОПК-11 Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая активность.</li> <li>2. Характеристика физического воспитания.</li> <li>3. Цель системы физического воспитания.</li> <li>4. Задачи системы физического воспитания.</li> <li>5. Основы системы физического воспитания.</li> <li>6. Принципы системы физического воспитания.</li> <li>7. Направление системы физического воспитания.</li> <li>8. Организационные формы.</li> <li>9. Физические упражнения - как основное средство физического воспитания.</li> <li>10. Возникновение физических упражнений.</li> <li>11. Понятие двигательного действия.</li> <li>12. Отличие движения от двигательного действия.</li> <li>13. основы научно-методической деятельности</li> <li>14. методы научного анализа и обработки результатов исследований апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта</li> <li>15. Основные факторы индивидуального развития и их значение.</li> <li>16. Содержание и формы двигательной деятельности.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>Дайте определение скоростных способностей.  Дайте определение гибкости как физического качества человека  Дайте определение выносливости как физического качества человека  Дайте определение двигательно-координационных способностей.  Дайте определение силовых способностей.  Составьте график тренировочного процесса подготовительного периода по избранному виду спорта</p>
Владеть	методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Задание 1. В процессе физического воспитания школьников 1-2 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у школьников 1-2 классов.</li> <li>- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.</li> </ul> <p>Задание 2. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростно-</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>силовых способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников 3-4 классов.</li> <li>- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.</li> </ul> <p>Задание 3. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у школьников 3-4 классов.</li> <li>- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.</li> </ul> <p>Задание 4. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у школьников 5-6 классов.</li> <li>- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.</li> </ul> <p>Задание 5. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию двигательного-координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательного-координационных способностей у школьников 5-6 классов.</li> <li>- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Задание 6. В процессе физического воспитания школьников 7-8 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию силовых способностей.</p> <p>- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у школьников 7-8 классов.</p> <p>- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.</p>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-11 Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ТиМФК как научная дисциплина.</li> <li>2. Актуальные проблемы науки в области физического воспитания.</li> <li>3. ТиМФК как практическая дисциплина.</li> <li>4. Разделы ТФК.</li> <li>5. Источники и этап развития ТФК.</li> <li>6. Исторический и классовый характер физического воспитания.</li> <li>7. На основе чего возникло физическое воспитание.</li> <li>8. Объяснить понятие «Эффект упражняемости».</li> <li>9. Связь ТФК с другими учебными дисциплинами.</li> <li>10. Роль П.Ф. Лесгафта.</li> <li>11. Современные представления в развитии ТФК.</li> <li>12. Понятие – как концентрированное выражение накапливаемых наукой о физическом воспитании знаний, отличительных признаков.</li> <li>13. Физическая культура.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>спорта;</p> <p>- методы планирования тренировочного процесса</p>	<p>14. Физическое воспитание.</p> <p>15. Спорт. Функции спорта.</p> <p>16. Спортивные тренировки.</p> <p>17. Физическое развитие.</p> <p>18. Факторы, определяющие физическое развитие.</p> <p>19. Физическая подготовленность.</p> <p>20. Физическое образование.</p> <p>21. Общие принципы построения системы физического воспитания населения.</p> <p>22. Общая характеристика основ системы физического воспитания.</p> <p>23. Цель и специфические задачи физического воспитания.</p> <p>24. Реализация общепедагогических задач в процессе физического воспитания.</p> <p>25. Сущность и разновидности воспитания.</p> <p>26. Физическое воспитание, его специфика и формы.</p> <p>27. Содержание сторон и уровней физического воспитания.</p> <p>28. Становление системы физического воспитания в России</p>
<p>Уметь</p>	<p>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <p>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</p> <p>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</p>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>- Назовите федеральный и региональный законы, программы развития в области физической культуры и спорта и даты их принятия.</p> <p>- Перечислите субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p> <p>-Разработайте перспективный, оперативный планы и программы конкретных занятий по избранному виду спорта</p> <p>разработайте тренировочный план (спортивной подготовки) по избранному виду спорта</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Владеть	<p>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</p> <p>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Задание 1. Организационная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она состоит из организаций, работающих и оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>- Перечислите общественные организации, работающие в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>- Определите положительные и отрицательные стороны деятельности коммерческих организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Задание 2. Программно-нормативная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает программы по физическому воспитанию, физической подготовке, спортивной тренировки, соответствующие стандарты в области физической культуры и спорта, нормативы физической подготовленности и спортивную классификацию.</p> <p>- Какие разделы включены в программу по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов.</p> <p>- Какое количество часов предусмотрено на изучение отдельных разделов программы по физическому воспитанию в течение учебного года.</p> <p>- Перечислите контрольные упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся общеобразовательных организаций.</p> <p>Задание 2. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.</p> <p>- Перечислите словесные методы обучения.</p> <p>- Охарактеризуйте возможность применения одного из словесных методов.</p> <p>- Продемонстрируйте применение словесных методов в процессе обучения</p>



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>технике передачи двумя руками сверху в волейболе.</p> <p>Задание 3. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перечислите методы обеспечения наглядности.</li> <li>- Охарактеризуйте возможность применения одного из методов обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.</li> <li>- Опишите применение методов обеспечения наглядности в процессе обучения технике эстафетного бега в легкой атлетике.</li> </ul>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-13 Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядный метод.</li> <li>2. Понятие «двигательное умение», признаки.</li> <li>3. Понятие «двигательный навык».</li> <li>4. Понятие «двигательное умение высшего порядка».</li> <li>5. Умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания.</li> <li>6. Физиологический механизм формирования двигательного навыка (иррадиация, концентрация, стабилизация, автоматизация); -динамический стереотип.</li> <li>7. Особенности обучения в физическом воспитании.</li> <li>8. Характеристика связи формирования двигательного навыка и выделение</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>этапов обучения.</p> <p>9. Классификация физических упражнений.</p> <p>10. Вспомогательные средства физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> естественно средовые факторы;</li> <li><input type="checkbox"/> гигиенические факторы;</li> <li><input type="checkbox"/> технические средства.</li> </ul> <p>11. Средства физического воспитания. Общая характеристика.</p> <p>12. Физические упражнения - основное средство физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> определение понятия;</li> <li><input type="checkbox"/> содержание и форма ФУ.</li> </ul> <p>13. Техника физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> определение и разновидности;</li> <li><input type="checkbox"/> компоненты техники.</li> </ul> <p>14. Технические характеристики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> кинематические характеристики движений;</li> <li><input type="checkbox"/> динамические характеристики движений;</li> <li><input type="checkbox"/> ритмические характеристики.</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и</li> </ul>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>Разработайте тест из 10 вопросов для различных видов педагогического контроля</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опишите технику прыжка в длину с разбега</li> <li>- Опишите технику выполнения броска с двух шагов в баскетболе.</li> <li>- Опишите технику выполнения нижней прямой подачи в волейболе.</li> <li>- Опишите технику выполнения удара по мячу с разбега в футболе.</li> <li>- Опишите технику кувырка вперед.</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>обобщать результаты педагогического контроля;</p> <p>-находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся</p>	<p>Опишите технику выполнения попеременного двухшажного хода в лыжных гонках.</p>
Владеть	<p>- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Задание 1.</p> <p>- Представьте процесс обучения технике прыжка в длину с разбега с использованием метода обучения по частям.</p> <p>- Подберите специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега.</p> <p>Задание 2</p> <p>- Представьте процесс обучения технике броска с двух шагов с использованием метода обучения по частям.</p> <p>- Подберите специальные упражнения для обучения технике броска с двух шагов в баскетболе.</p> <p>Задание 3</p> <p>. - Представьте процесс обучения технике нижней прямой подачи с использованием различных практических методов обучения.</p> <p>- Подберите специальные упражнения для обучения технике нижней прямой подачи в волейболе.</p> <p>Задание 4.</p> <p>- Представьте процесс обучения технике удара по мячу с разбега с использованием различных практических методов обучения.</p> <p>- Подберите специальные упражнения для обучения технике удара по мячу с разбега в футболе.</p> <p>Задание 5.</p> <p>- Представьте процесс обучения технике кувырка вперед с использованием</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>метода обучения по частям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подберите специальные упражнения для обучения технике кувырка вперед. Задание 5.</li> <li>- Представьте процесс обучения технике попеременного двухшажного хода с использованием различных практических методов обучения.</li> <li>- Подберите специальные упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода.</li> </ul>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-18 Способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;</p>		
Знать	<p>цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности;</li> <li>- виды, формы занятий в ходе рекреационной двигательной деятельности;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные достижения и определяющие их факторы.</li> <li>2. Социальные функции спорта.</li> <li>3. Техническая подготовка спортсмена.</li> <li>4. Спортивная тактика как способ реализации соревновательных действий.</li> <li>5. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе спортивной подготовки спортсмена.</li> <li>6. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие спортивную тренировку и соревнования.</li> <li>7. Средства спортивной тренировки.</li> <li>8. Методы спортивной тренировки.</li> <li>9. Специфические принципы спортивной тренировки.</li> <li>10. Физическая подготовка спортсмена.</li> <li>11. Структура тренировочного занятия.</li> <li>12. Построения тренировки в микроциклах.</li> <li>13. Мезоциклы спортивной тренировки.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		14. Спортивная тренировка как многолетний процесс. 15. Характеристика спорта высших достижений. 16. Подходы к классификации спортивных соревнований. 17. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена. 18. Классификация средств подготовки спортсмена. 19. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья. 20. Особенности тренировки женщин. 21. Основные направления двигательной рекреации с различными группами населения. 22. Основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся;</li> <li>- применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния обучающихся на основе объективных данных</li> </ul>	<i>Практические задания</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика методов:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> отличительные особенности понятий метод, методический прием, методика;</li> <li><input type="checkbox"/> разновидности методов по направленности и по составу.</li> </ul> </li> <li>2. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> объем и интенсивность нагрузки;</li> <li><input type="checkbox"/> роль и типы интервалов отдыха.</li> </ul> </li> <li>3. Методы строго регламентированного упражнения:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения;</li> <li><input type="checkbox"/> стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы;</li> <li><input type="checkbox"/> комбинированные методы;</li> <li><input type="checkbox"/> метод “круговой” тренировки.</li> </ul> </li> <li>4. Игровой и соревновательный методы.</li> <li>5. Общепедагогический и другие методы:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> вербального воздействия;</li> <li><input type="checkbox"/> сенсорного воздействия;</li> <li><input type="checkbox"/> психорегулирующие методы.</li> </ul> </li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>6. Рассчитайте по следующим формулам величины артериального давления (систолического и диастолического):</p> <p>мужчины: АДсист = <math>109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}</math>;  АДдиаст = <math>74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}</math>;  женщины: АДсист = <math>102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}</math>;  АДдиаст = <math>78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}</math>.</p>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами, методами двигательной рекреации для коррекции состояния здоровья обучающихся;</li> <li>- навыками анализа и контроля за состоянием здоровья обучающихся.</li> </ul>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Задание 1. При проведении пульсометрии во время проведения подготовительной части урока у ученика 5 класса ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.</li> <li>- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части урока.</li> <li>- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.</li> </ul> <p>Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части урока после выполнения физического упражнения у ученика 7 класса ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.</li> <li>- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части урока.</li> <li>- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.</li> </ul> <p>Задание 3. При проведении пульсометрии перед заключительной частью урока у ученика 4 класса ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.</li> <li>- Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части урока.</li> <li>- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.</li> </ul>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-19 Способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</li> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое, спортивно-реабилитационное).</li> <li>2. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика.</li> <li>3. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.</li> <li>4. Основы построения оздоровительной тренировки.</li> <li>5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.</li> <li>6. Физическая культура – общественное явление.</li> <li>7. Типичные черты отечественной системы физической культуры. ее идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.</li> <li>8. Роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида.</li> <li>9. Цель и задачи системы физического воспитания.</li> <li>10. Характеристика средств физического воспитания.</li> <li>11. Классификация физических упражнений.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		12. Характеристика методов строго-регламентируемого упражнения. 13. Характеристика игрового и соревновательного методов обучения. 14. Физическая нагрузка, параметры. 15. Принципы системы физического воспитания. 16. Этапы обучения двигательным действиям. 17. Характеристика двигательно-координационных способностей. Методика воспитания. 18. Характеристика скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых способностей, методика их развития. 19. Взаимосвязь сторон воспитания личности в процессе физического воспитания. 20. Формы построения занятий физическими упражнениями, их особенности.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;</li> <li>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий</li> </ul>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>Влияние различных форм оздоровительно-рекреативных занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся.</p> <p>Содержание и методика оздоровительной физической культуры и закаливания для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Планирование физической нагрузки при занятиях спортом на базе био-ритмов.</p>
Владеть	Различными методиками оздоровительной направленности; Навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Задание 1</p> <p>По формуле Кваса вычислите коэффициент выносливости: частота пульса умножается на 10 и результат делится на величину пульсового давления (раз-</p>



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		ность максимального и минимального давления). Нормальным считается коэффициент, равный 16.
<b>Код и содержание компетенции</b> ПК-20 способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения;		
Знать	методы и средства организации мероприятий для различных групп населения.	<i>Теоретические вопросы</i> 1. Виды, формы контроля в процессе физического воспитания. 2. Виды планирования в процессе физического воспитания. 3. Анализ и оценка эффективности урока физической культуры. 4. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. 5. Особенности физического воспитания детей младшего школьно, среднего, старшего возрастов. 6. Организация и методика проведения занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. 7. Современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста. 8. Физическое воспитание в вузах. 9. Сущность спорта и тенденции его современного развития в мире. 10. Классификация видов спорта. 11. Принципы спортивной тренировки. 12. Структура спортивно-тренировочного процесса. 13. Факторы и условия построения мезоциклов, микроциклов, макроциклов. 14. Характеристика выносливости, методика развития. 15. Характеристика гибкости, методика развития. 16. Современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Уметь	Организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности	<p><i>Практические задания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные характеристики физических упражнений.</li> <li>2. Признаки физических упражнений.</li> <li>3. Многогранность влияния физических упражнений на организм занимающихся.</li> </ol> <p>Форма физических упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Содержание физических упражнений.</li> <li>5. Внутренняя и внешняя структура физических упражнений.</li> <li>6. Техника физических упражнений (образцовая, индивидуальная).</li> <li>7. Основы техники, детали техники, фазы техники.</li> </ol>
Владеть	Способностями по проведению спортивных, рекреационно-оздоровительных, туристских и других мероприятий.	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составьте план проведения оздоровительного мероприятия</li> <li>2. Составьте план проведения туристического мероприятия</li> <li>3. Составьте план проведения спортивного мероприятия направленного на оздоровление населения</li> </ol>
<p><b>Код и содержание компетенции</b>  ПК-26 способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем</p>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> <li>- методы составления финансовых</li> </ul>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивная экипировка спортсменов. Требования к спортивной форме одежды.</li> <li>2. Способы крепления гимнастических снарядов и другого оборудования в спортивных залах.</li> <li>3. Требования обеспечения и организация безопасности в спортивных залах.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	документов.	4. Строительные материалы и изделия, используемые при строительстве бассейнов и купален.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</li> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</li> <li>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>Составьте служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработайте рекомендации по качественному уходу за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>- выберите необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, для избранного вида спорта</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>составьте планово-финансовые документы по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки</p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания.**

***Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену:***

1. Причины возникновения и развития физического воспитания.
2. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.
3. Предметы ее изучения и преподавания теории физического воспитания.
4. Источники и этапы развития теории и физического воспитания.
5. Основные понятия ТФВ - «физическая культура», «физического воспитания», «физическое развитие», «физическое образование», «физическое совершенство».
6. Основные понятия ТФВ - «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физкультурное движение»
7. Физическая культура как часть культуры общества.
8. Физическая культура как особая сфера человеческой деятельности.
9. Уровни физической культуры личности.
10. Функции физической культуры.
11. Цель и задачи физической культуры.
12. Структура физической культуры.
13. Виды и разновидности физической культуры.
14. Дать характеристику принципа всестороннего гармоничного развития личности.
15. Дать характеристику принципа связи физической культуры с практической жизнью общества.
16. Дать характеристику принципа оздоровительной направленности.
17. Педагогическая направленность, цель и задачи физического воспитания.
18. Система физического воспитания.
19. Основы системы физического воспитания (социально-экономические, правовые основы).
20. Основы системы физического воспитания (методические, программно-нормативные, организационные основы).
21. Основные направления системы физического воспитания.
22. Сущность физических упражнений.
23. Характерные признаки физических упражнений.
24. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
25. Техника физических упражнений..
26. Нагрузка физических упражнений
27. Педагогическая классификация физических упражнений.
28. Естественные силы природы как средства физического воспитания.
29. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.
30. Общая характеристика методов, используемых в физическом воспитании.
31. Общие требования, предъявляемые к методам физического воспитания.
32. Классификации методов физического воспитания.
33. Общепедагогические методы в физическом воспитании (словесные).
34. Общепедагогические методы в физическом воспитании (наглядные).
35. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).
36. Принципы обучения. Общая характеристика и особенности реализации в физическом воспитании принципов сознательности, активности, наглядности.
37. Принципы обучения. Общая характеристика и особенности реализации в физическом воспитании принципов научности, прочности, повторности, системности.
38. Принципы обучения. Общая характеристика и особенности реализации в физическом воспитании принципов (индивидуализации, доступности, последовательности, постепенности).
39. Знания как компонент физического воспитания. Источники знаний. Система знаний.
40. Критерии качества знаний и уровни их усвоения.
41. Основные требования методики формирования знаний.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика физической культуры» проводится в форме экзамена. На итоговую оценку влияет качество выполнения практических заданий на образовательном портале и выполнение тестовых заданий по каждому разделу.

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по экзаменационным билетам, каждый из которых включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание.

### Методические рекомендации для подготовки к экзамену

Готовиться к экзамену нужно заранее и в несколько этапов.

Необходимо осуществлять планомерную подготовку к сдаче итоговой отчетности по дисциплине в течение семестра. Для этого:

Просматривайте конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.

Бегло просматривайте конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.

Непосредственно при подготовке:

Упорядочьте свои конспекты, записи, задания.

Прикиньте время, необходимое вам для повторения каждой части (блока) материала, выносимого на зачет.

Разделите вопросы экзамена *на знакомые* (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и *новые*, которые придется осваивать самостоятельно. Начните с тем хорошо вам известных и закрепите их с помощью конспекта и учебника. Затем пополните свой теоретический багаж новыми знаниями, обязательно воспользовавшись рекомендованной литературой. Делайте это неспешно и основательно, не жалея времени на составление тезисных ответов – из-за перегрузок памяти в сессионный период вы в любой момент можете забыть прочитанное.

Правильно используйте консультации, которые проводит преподаватель перед экзаменом. Приходите на них с заранее проработанными самостоятельно вопросами. Вы можете получить разъяснение по поводу сложных, не до конца понятых тем, но не рассчитывайте во время консультации на исчерпывающую информации по содержанию всего курса.

Если экзамен проходит в форме *теста* (выбор из нескольких вариантов ответа), обратите внимание на следующие рекомендации:

Внимательно прочитайте указания к тесту.

Выясните: надо выбрать один, наилучший, ответ или все правильные ответы.

Прочитайте основной вопрос от начала до конца, затем каждый возможный ответ от начала до конца.

Постарайтесь извлечь и понять всю информацию, заложенную в предполагаемых ответах.

Если вы затрудняетесь в выборе правильного ответа, вычеркните те из предполагаемых ответов, которые считаете заведомо неправильными.

Обратите внимание на все отрицательные слова.

Ответы на вопросы со словами «все вышеуказанное» часто бывают правильными. Если вы знаете, что два из трех условий выполнены, то «все вышеуказанное» весьма вероятно.

Если вы сомневаетесь в числовом ответе, отбросьте максимум и минимум и рассматривайте средние значения.

Если у вас нет идей насчет ответа, проверьте сходные предполагаемые ответы; наиболее содержательный из предполагаемых ответов - тот, который содержит больше всего информации.

*Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):*

– на оценку «**отлично**» – обучающийся показывает высокий уровень сформированности

компетенций, т.е. знать, уметь и владеть теоретическими основами физического воспитания и спорта, а реализовать основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов;

– на оценку **«хорошо»** – обучающийся показывает средний уровень сформированности компетенций, т.е. знать, уметь и владеть теоретическими основами физического воспитания и спорта, а реализовать основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов;

– на оценку **«удовлетворительно»** – обучающийся показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е. знать, уметь и владеть теоретическими основами физического воспитания и спорта, а реализовать основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов;

– на оценку **«неудовлетворительно»** – результат обучения не достигнут, обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

#### **Показатели и критерии оценивания зачета:**

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

– на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

### **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **а) Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454169#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-467588#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)

#### **б) Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-444497#page/1> (дата обращения:

14.09.2020)

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-437594#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)

4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-438860#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/atleticheskaya-gimnastika-metodika-obucheniya-444017#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)

6. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=344860> (дата обращения: 14.09.2020)

7. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/tehnologiya-fizicheskogo-vozpitanija-v-vyshih-uchebnyh-zavedeniyah-456948#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)

8. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=339601> (дата обращения: 14.09.2020)

9. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-455860#page/1> (дата обращения: 14.09.2020)

10. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=59197> (дата обращения: 14.09.2020)

**в) Методические указания:**

Методические указания представлены в приложении 1.

**г) Программное обеспечение и интернет-ресурсы:**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Pro-	Д-1227-18 от	11.10.2021

fessional(для классов)	08.10.2018	
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» предусмотрены следующие виды занятий: практические занятия, самостоятельная работа, консультации, зачет, экзамен.

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный инвентарь и оборудование
Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования





## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Примерный комплекс упражнений *без предметов*

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

### Примерный комплекс упражнений *с набивным мячом*

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1 – 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

#### Примерный комплекс упражнений с *малым (теннисным) мячом*

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих рукахверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих рукахвнизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

#### Примерный комплекс упражнений с *гимнастической палкой*

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 – 6 раз.

#### Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать

палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

#### Примерный комплекс упражнений *со скакалкой*

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

#### Примерный комплекс упражнений *в паре*

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

#### Примерный комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.

2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

#### Примерный комплекс ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.

2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.

3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.

4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

#### Примерный комплекс упражнений

*с резиновым бинтом*

длиной 2м шириной 5 см

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки вверх; 2 – и. п.

2. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.

3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, 4 – и. п.

4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.

5. И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.

6. И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – переменить положение рук и два рывка руками назад.

7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.

8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной. 1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.

#### Примерный комплекс упражнений *сидя и лежа на полу*

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. - встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. - упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («мятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и. п.

27. И.п. – то же. 1 – 3 – 3 маховых движения правой ногой в стороны вверх. 4. – и. п.

28. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь, 5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.

#### Примерный комплекс для *развития силы*

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.

4. Лазанье по канату (в три приема).

5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8. Прыжки через скакалку с вращением вперед

#### Примерный комплекс для *развития быстроты*

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м

#### Ловкость можно воспитать по-разному:

а) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.

б) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья.

в) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивания и упражнения типа единоборства.

г) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.



д) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т.д.

Для воспитания равновесия можно применять следующие упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

*Примерные станции для развития ловкости*

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнеры, руки за спиной, прыгая на одной ноге, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

*Примерные упражнения для развития гибкости*

1. И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.
2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

*Примерные упражнения на развитие выносливости*

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. «Ступенька» – степ – тест.
4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
5. Вис на перекладине, согнув руки

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

### СОСТАВЛЕНИЕ КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

разучить технику выполнения...  
закрепить технику выполнения...

совершенствовать технику выполнения...

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

формировать правильную осанку  
развивать общую выносливость

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

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

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить категории оценки деятельности учащихся на уроке.

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

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

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

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

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

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

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

КОНСПЕКТ УРОКА № \_\_\_\_\_ по физической культуре в \_\_\_\_\_ классе

Задачи урока:

Образовательная \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Оздоровительная \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Воспитательная \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Продолжительность урока \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

Часть урока	Содержание урока	До- зировка	Организационно- методические указания

## ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### I. Общие сведения об уроке

1. Дата проведения урока \_\_\_\_\_

2. Тип урока \_\_\_\_\_

3. Задачи уроки:

Образовательные \_\_\_\_\_

Оздоровительные \_\_\_\_\_

Воспитательные \_\_\_\_\_

4. Класс \_\_\_\_\_

5. Вел урок: \_\_\_\_\_

6. Урок анализировал : \_\_\_\_\_

### II. Анализ конспекта урока

#### 2.1. Оценка задач урока:

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

#### 2.2. Оценка содержания конспекта

##### 2.2.1. Правильный выбор средств для каждой части урока:

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

##### 2.2.2. Оценка методов обучения в каждой части урока:

- соответствие методов задачам урока;

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

### 2.2.3. Содержательность организационно-методических указаний.

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

## III. Анализ методики урока физической культуры

### 3.1. Подготовительная часть урока

#### 3.1.1. Оценка организации подготовительной части урока:

- своевременная подготовленность дидактических материалов и ТСО к уроку;
- подготовленность мест занятий, необходимого оборудования и инвентаря;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; внешний вид учителя;
- подготовленность учащихся к уроку;
- своевременность начала урока;
- первоначальная организация учащихся;
- оценка постановки задач урока перед учащимися;
- рациональность размещения и передвижений учащихся;
- целесообразность использования площади спортивного зала;
- правильность выбора преподавателем места при руководстве деятельностью учащихся;
- проявление учителем должной требовательности при выполнении учащимися заданий;
- контакт педагога с классом.

#### 3.1.2. Характеристика средств подготовительной части урока:

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

#### 3.1.3. Характеристика методов подготовительной части урока.

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

### 3.2. Основная часть урока

#### 3.2.1. Организация основной части урока

- качество владения педагогом содержанием;

- целесообразность распределения времени на виды упражнений основной части урока;
  - продолжительность основной части урока;
  - соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, обеспечение страховки и помощи;
  - рациональное использование площади спортивного зала, размещение инвентаря и оборудования;
  - правильный выбор педагогом места в спортивном зале;
  - использование дополнительного, нестандартного оборудования;
  - как организована смена одного вида деятельности другим;
  - организация взаимообучения;
  - обеспечение дисциплины на уроке.
- 3.2.2. Характеристика средств основной части урока:
1. Соответствие средств основной части урока:
    - решаемым задачам;
    - возможностям занимающихся;
    - условиям проведения урока.
  2. Наличие подводящих упражнений для решения задач обучения.
  3. Многообразие и оригинальность средств, используемых в основной части урока, направленных на решение поставленных задач.
- 3.2.3. Характеристика методов основной части урока.
- 3.2.3.1. Целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный).
  - 3.2.3.2. Целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный).
  - 3.2.3.3. Качество применения на уроке методов практического разучивания (целостного, расчлененного и целостно-расчлененного).
  - 3.2.3.4. Качество применения методов предупреждения и исправления ошибок:
    - методов подводящих упражнений;
    - методов применения техники (акцентирование, утрирование, замедление выполнения упражнения);
    - метода ориентиров.
  - 3.2.3.5. Качество применения словесных методов обучения.
  - 3.2.3.6. Качество применения наглядных методов обучения.
  - 3.2.3.7. Знание учителем техники двигательного действия.
- 3.2.4. Реализация дидактических принципов в основной части урока физической культуры (наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности, сознательности и активности, индивидуальности подхода к занимающимся).
- 3.3. *Заключительная часть урока*
- 3.3.1. Организация заключительной части урока физической культуры.
    - решение задач заключительной части урока
    - подведение итогов урока
    - домашнее задание (его правильность, соблюдение основных требований при выполнении)
    - своевременное окончание урока.
  - 3.3.2. Характеристика средств заключительной части урока.
    - подбор средств заключительной части урока
    - обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся;
    - оригинальность в подборе средств.
  - 3.3.3. Характеристика методов заключительной части урока
    - методы организации деятельности учащихся

- методы выполнения физических упражнений
- наглядные и словесные методы обучения.

#### **IV. Методика воспитания физических качеств**

##### 4.1. Содержание работы по воспитанию физических качеств:

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

#### **V. Физическая нагрузка на уроке**

5.1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.

5.2. Соответствие нагрузки:

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

5.3. Оценка общей и двигательной плотности урока по частям и на уроке в целом, ее соответствие виду и типу урока. Приемы повышения двигательной плотности, используемые в каждой части урока. Их эффективность и недостатки.

#### **VI. Воспитательная работа педагога**

6.1. Какие задания предлагались на уроке для решения 3-ей (воспитательной) задачи.

6.2. Как решались на уроке задачи:

- умственного воспитания
  - развитие сообразительности, находчивости, создание поисковых ситуаций, организация взаимообучения и т.д.
  - нравственного воспитания:
    - формирование навыков культурного поведения, воспитание дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
- эстетического воспитания:
  - чувств, вкусов, формирование красивой осанки, походки, красоты движений, красоты поступка и т.д.
- трудового воспитания:
  - трудолюбия, простейших трудовых навыков и т.д. Какие методы при этом применялись (убеждение, поощрение, наказание и т.д)? Дать примеры и рекомендации.

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

#### **VII. Выводы и предложения**

7.1. Образовательная ценность урока

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

7.2. Оздоровительная ценность урока:

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

7.3. Воспитательная ценность урока:

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

7.4. Основные положительные стороны деятельности учителя.

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

- 7.6. Оценка урока в баллах.

## Педагогический анализ урока физической культуры

### 1. Общие сведения об уроке

2. Дата проведения урока \_\_\_\_\_

3. Тип урока \_\_\_\_\_

4. Задачи урока:

- образовательные \_\_\_\_\_

---

---

---

- оздоровительные \_\_\_\_\_

---

---

---

- воспитательные \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Класс \_\_\_\_\_

6. Вел урок: \_\_\_\_\_

7. Урок анализировал: \_\_\_\_\_

### 2. Анализ конспекта урока

---

---

---

---

### 3. Анализ методики урока физической культуры

---

---

---

---

---

---

### 4. Методика воспитания физических качеств

---

---

---

---

### 5. Физическая нагрузка на уроке

---

---

---

---

### 6. Воспитательная работа педагога

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. Выводы и предложения**

---

---

---

---

---



## **ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

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

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

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

Протокол содержит следующие РАФы:

1. «часть урока»;
2. «содержание урока» - фиксируется содержание всех видов деятельности учителя и учащихся в той последовательности как они проводятся на уроке;
3. «время по секундомеру» - отмечается показание секундомера, т.е. время начала и окончания действия;
4. «объяснение и показ учителя»- заносится время, затраченное учителем на объяснение, показ, указания, исправление ошибок и т.д.
5. «выполнение упражнения» - заносится время, затраченное учащимися на выполнение упражнения на уроке;
6. «вспомогательные действия» - заносится время, затраченное на организацию деятельности учащихся и подготовку условий для занятий;
7. «отдых» - заносится время, затраченное учащимися на ожидание очередного выполнения задания, время отдыха, вводимого в урок для регулирования физической нагрузки;
8. «простои» – заносится потеря времени в уроке, т.е. время, нерационально затраченное учителем на уроке.

### **Техника ведения хронометража**

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.
2. Перед началом урока, на основании конспекта урока учителя заполняется «шапка» протокола.
3. Непосредственно на месте хронометрирования в протокол заполняются только первые три колонки: «части урока», «содержание урока», «время по секундомеру». Остальные графы заполняются после исследования.
4. Секундомер включается со звонком и выключается после организованного выхода из зала. Началом урока принято считать организованный приход учащихся в зал.
5. Точный учет времени деятельности ученика и учителя определяются со скользящей стрелки секундомера (время окончания одного действия является временем начала следующего).

## Алгоритм обработки хронометража

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

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

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

4. Высчитывается продолжительность каждой части:

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

5. Высчитывается моторная плотность каждой части урока по формуле

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

Для других частей используют аналогичные формулы.

6. Высчитывается моторная плотность всего урока по формуле

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

7. Высчитывается общая плотность урока по формуле

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

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

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

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

## Протокол хронометрирования урока физической культуры

Задачи урока:

Образовательная

---

оздоровительная

---

воспитательная

---

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

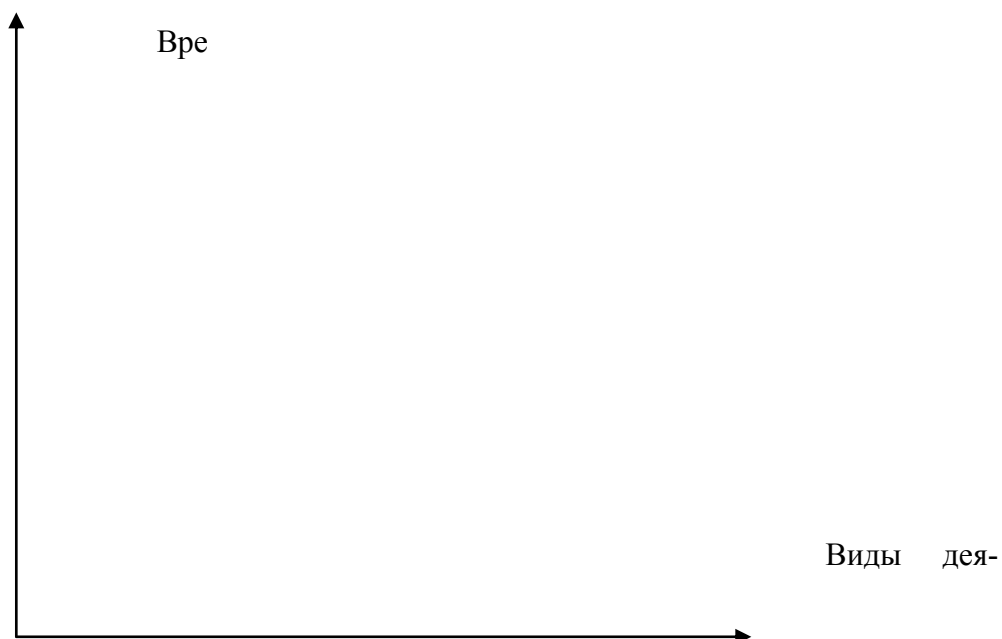
№ урока в расписании \_\_\_\_\_

На уроке присутствовало \_\_\_\_\_, занималось \_\_\_\_\_

Урок вел \_\_\_\_\_

Урок хронометрировал \_\_\_\_\_

/у	ч	Со- держание урока	Вр емя по секундо- меру	Об ьясне- ние, по- каз	Вы полне- ние физ. упр.	Дей ствия по организа- ции	О тдых	Пр остой
МП п.ч.у.=								
МПю.ч.у.=								
МПзч.у.								
МПу.=								
ОПу.=								



Вывод

---



---



---

Рекомендации

---



---



---

### **УЧЕТ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ**

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

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

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

В первой графе «номер по порядку» записывается порядковый номер заполнения

всех данных протокола.

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

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

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

### **План проведения пульсометрии**

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

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

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

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

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

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

7. После всех измерений составляют физиологическую кривую.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Протокол учета пульсовых данных учащихся на уроке физического**

#### **воспитания**

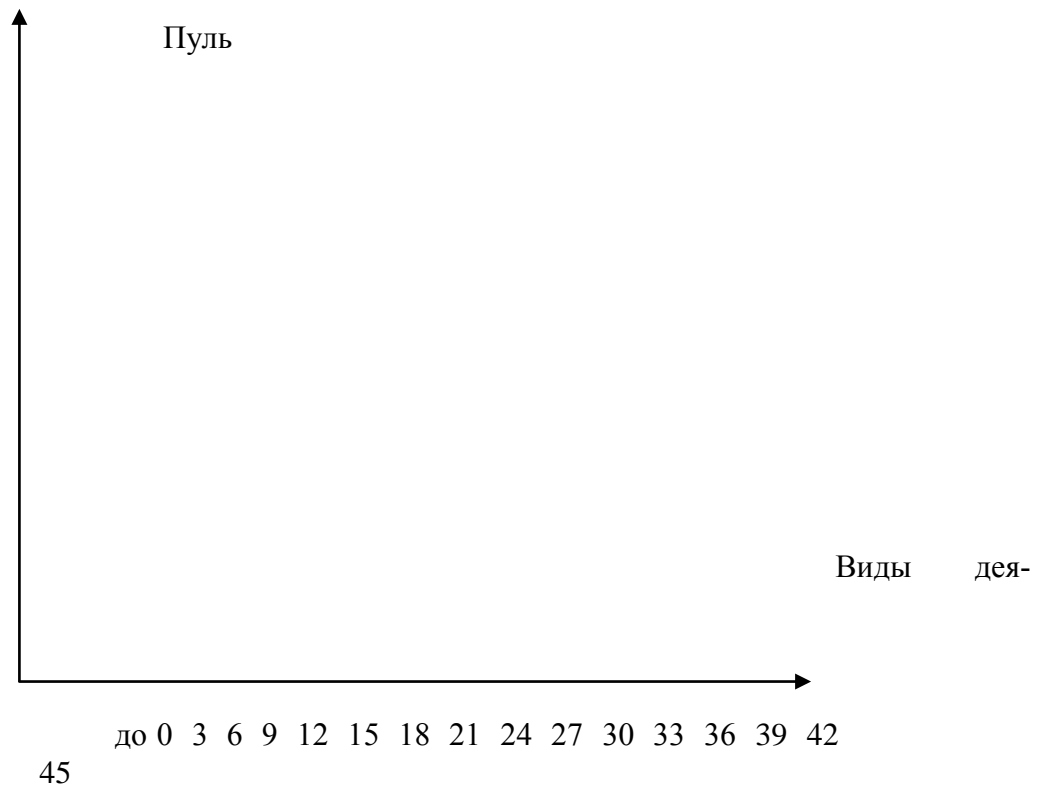
Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ № урока по расписанию \_\_\_\_\_  
 В классе по списку \_\_\_\_\_ Урок проводил \_\_\_\_\_  
 Присутствовало: \_\_\_\_\_ Наблюдал за \_\_\_\_\_  
 Занималась \_\_\_\_\_ Наблюдение проводил \_\_\_\_\_

Задачи урока:  
 \_\_\_\_\_

№	Время измерения	Пульс за		Действия, предшествующие измерению
		10 сек	1 мин	
0				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



**Вывод**

---



---



---



---



---



---

**Рекомендации**

---

Программное обеспечение и интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресур-	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>