

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.07.2025 17:44:26
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fca9e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

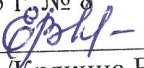
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Циклические
виды спорта

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 
/Антипов А.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Бакланов В.Д. кандидат педагогических наук, доцент кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Щеглов Г.Г. доцент кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Циклические виды спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22. 02. 2018 № 121.

Дисциплина входит в модуль «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	20
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	21
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	21

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: циклические виды спорта» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, постоянное повышение результатов в избранном виде спорта, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01- «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура».

Задачи:

- приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры;
- развитие профессионально значимых и важных физических и психических качеств, необходимых для самосовершенствования и ведения учебной и спортивно-массовой самостоятельной работы;
- приобретение должного объема знаний в области физической культуры, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и медицины;
- овладение умениями и знаниями организации и проведения учебных, тренировочных занятий, организации спортивно-массовых и спортивных соревнований;
- совершенствование индивидуальной физической подготовленности и технической подготовки в избранном виде спорта;
- формирование современных знаний о технике, средствах подготовки и средствах восстановления в избранном виде спорта;
- постоянно повышение спортивных результатов в избранном виде спорта.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика физического воспитания», «Технологии, формы и методы работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта», «Всероссийский комплекс ГТО», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура» и для прохождения производственной практики (педагогической практики) в соответствии с УП.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	8
Объем дисциплины в часах	288
Контактная работа:	138,7
Лекции	52
Практические занятия:	84
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,7
Зачет	0,4
Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	124
Контроль	25,3

Формы промежуточной аттестации:

Очная форма: зачет – 6,7 семестр, экзамен – 8 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Семестр 5		
Тема 1. ПФСС в профессионально-педагогической деятельности студентов ФФК	4	
Тема 2. Физкультурно-спортивная работа в образовательных организациях. Организация секционной работы по физической культуре.	4	4
Тема 3. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости средствами легкоатлетических и гимнастических средств подготовки		6
Тема 4. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей средствами силовой и прыжковой подготовки.		6
Тема 5. Основные средства и методы спортивной подготовки. Методы не регламентированных нагрузок (равномерный, фартлек)	4	6
Итого	12	22
Семестр 6		
Тема 6. Построение двигательного навыка. Освоение базовых элементов спортивного упражнения. Пространственные характеристики - амплитуда, направление движения.		12
Тема 7. Учебная практика. Проведение учебных занятий. Разработка и составление конспектов урока.		12
Тема 8. Спорт и его функции в обществе. Социальное значение спорта в	4	

жизнедеятельности населения. Оздоровительное, воспитательное, эстетическое значение физической культуры и спорта		
Тема 9. Типы спорта. Спорт высших достижений. Массовый спорт. Детско-юношеский спорт. Профессиональный спорт	4	
Тема 10. Виды спорта. <i>Первая группа</i> – виды, в которых результат зависит от двигательных способностей спортсмена(все циклические виды, гимнастика, спортивные игры. <i>Вторая группа</i> - управление специально техническими средствами (мотоцикл, скутер и др.) <i>Третья группа</i> –стрелковые виды спорта. <i>Четвертая группа</i> – моделирование. <i>Пятая группа</i> – игры (шахматы, шашки и др).	4	
Итого	12	24
Семестр 7		
Тема 11. Построение годичного цикла учебно-тренировочной деятельности (периоды подготовки, мезо и макро-циклы)	4	
Тема 12. Этапы и виды подготовки. Многолетняя подготовка. Годичный цикл. Мезоциклы, Микроциклы	4	
Тема 13. Специальная физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости средствами специально разработанных комплексов.		8
Тема 14. Развитие физических качеств (специальная выносливость) . Повторный метод тренировки. Подготовка в зоне умеренной мощности		8
Тема 15. Техническая подготовка. Биомеханические характеристики. Пространственные и временные компоненты двигательных действий в физической культуре и спорте.	4	6
Итого	12	22
Семестр 8		
Тема 16. Профессионально педагогическая деятельность учителя, преподавателя, тренера в физической культуре и спорте	2	2
Тема 17. Особенности организации спортивно-массовой работы в школе и ДЮСШ. Планирование, Разработка перспективных, тематических планов учебных и тренировочных занятий	4	4
Тема 18. Организация и проведение спортивных соревнований по профилирующим видам спорта	2	2
Тема 19. Судейство соревнований в отдельных видах спорта. Разработка «Положения», сметы и протоколов соревнований	4	4
Тема 20. Соревновательная деятельность. Заявка на участие в соревнованиях. Квалификационные соревнования. Подготовка и непосредственное участие в спортивных соревнованиях.	4	4
Итого	16	16
Итого	52	84

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Средства физического воспитания	Общеподготовительные упражнения	8	Составление комплексов физических упражнений (общеподготовительных упражнений)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс физических упражнений

	Специальные упражнения	8	Составление комплексов физических упражнений (специальных и соревновательных упражнений)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс физических упражнений
Формирование профессиональных умений	Подготовка и проведение общей и специальной части разминки	8	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
	Подвижные игры для развития двигательных качеств	8	Написание реферата Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
	Подготовка и проведение основной части занятия по физической культуре	8	Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
Методика развитие двигательных качеств	Методы и средства развития выносливости	8	Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
	Методы и средства развития силы	8	Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
	Методы и средства развития быстроты	8	Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
	Методы и средства развития гибкости	8	Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
	Методы и средства развития ловкости	8	Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
	Метод сопряженного воздействия физической и технической подготовки	10	Подготовка к устному опросу Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Тестирование

			ка) Подготовка к устному опросу. Подготовка к тестирова- нию		
Методика про- ведения урока по легкой атле- тике	Методика проведения урока по физической культуре младших классов	10	Подготовка к устному опросу.	Учебно- методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
	Методика проведения урока по физической культуре средних клас- сов	12	Подготовка к устному опросу.	Учебно- методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
	Методика проведения школьного урока по физической культуре старших классов	12	Подготовка к устному опросу. Подготовка к тестирова- нию	Учебно- методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Тестирование
	Итого	124			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); - систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; - закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; Уметь: - анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); - анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); - систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; - закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; Уметь: - анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); - анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств. Владеть: навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний	Составление комплекса физических упражнений Тестирование	Шкала оценивания комплекса физических упражнений Шкала оценивания тестирования
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных за-	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Составление комплекса физи-	Шкала оценивания комплекса

		нениях 2. Самостоя- тельная рабо- та	профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнасти- ки; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уров- ня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации	ческих упражне- ний Тестирование	физических упражнений Шкала оценива- ния тестирования
--	--	---	---	---	--

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания комплекса физических упражнений

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;

	- соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания тестирования

Оценка за контроль ключевых компетенций учащихся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика устного опроса

1. Направленность и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.
2. Направленность и задачи тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.
3. Основные задачи и средства спортивной тренировки.
4. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (задачи и средства подготовки).
5. Этап спортивного совершенствования (задачи и средства подготовки).
6. Словесный (вербальный) метод обучения и его значение в учебно-тренировочном процессе.
7. Наглядный метод обучения и его значение в учебном процессе.
8. Метод упражнения – практический (моторно-двигательный).
9. Целостный метод обучения двигательным действиям.
10. Целостно-раздельный (сопряженный) метод обучения двигательным действиям.
11. Фронтальный метод обучения.
12. Поточный метод обучения.
13. Групповой метод обучения.
14. Круговой метод спортивной тренировки.
15. Контрольный метод обучения и спортивной тренировки.
16. Игровой метод спортивной тренировки.
17. Педагогические принципы обучения.
18. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 1 – 4 классах общеобразовательной школы.
19. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
20. Особенности построения и проведения учебных занятий в 10 – 11 общеобразовательной школе.
21. Особенности построения учебно-тренировочных занятий в детских физкультурно-спортивных учреждениях.
22. Форма организации занятий по физической культуре во внеурочное время.
23. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в летних и зимних лагерях отдыха.

24. Игры и игровые включения в проведение учебно-тренировочных занятий по физической культуре подростков.
25. Вертикальные и горизонтальные ориентиры и препятствия в физической и технической подготовке занимающихся.
26. Физическая культура как основной фактор развития организма и совершенствования здоровья человека.
27. ОФП – обще физическая подготовка (задачи средства и этапы).
28. СФП – специальная физическая подготовка.
29. СП – специальная подготовка (задачи, средства и этапы).
30. Техническая подготовка (средства, методы).
31. Тактическая подготовка (задачи, средства и методы).
32. Психологическая подготовка (морально-волевая, идеомоторная, аутотренинг).
33. Построение многоборной подготовки.
34. Выносливость как физическое качество. Виды выносливости и методика ее развития.
35. Характеристика физического качества ловкости и методика ее развития.
36. Быстрота и методика ее развития.
37. Характеристика физического качества гибкости (активная, пассивная) и методике ее развития.
38. Сила и скоростно-силовые способности – характеристика и методика развития.
39. Основные принципы спортивной тренировки – волнообразность и цикличность распределения нагрузки по этапам и в учебно-тренировочных занятиях.
40. Принцип сочетания нагрузки и отдыха.
41. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
42. Методы развития выносливости и повышения работоспособности: равномерный, «фартлек».
43. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
44. Переменный метод.
45. Интервальный метод.
46. Метод прогрессирующих нагрузок.
47. Вариативный метод.
48. Контрольный метод (задачи, форма организации).
49. Соревновательный метод.
50. Циклы спортивной тренировки.

Примерная тематика рефератов

1. Роль и значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.
2. Навык – особенности формирования и совершенствования.
3. Направленность подготовки занимающихся на начальной стадии обучения и занятий спортом.
4. Этап предварительной подготовки - многоборная и разнообразная форма подготовки юных спортсменов.
5. Типы спорта.
6. Характеристика циклических видов спорта.
7. Задачи этапа начальной спортивной специализации.
8. Основные методы построения двигательного навыка.
9. Средства и методы обучения и начальной физической подготовки.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки этапа начальной спортивной специализации.
11. Педагогические формы профилактики, контроля и восстановления.
12. Планирование физкультурно-массовой работы в школе и ДЮСШ (документация, недельный план учебно-тренировочных занятий).

13. Психологические, медико-биологические формы и средства профилактики, контроля и восстановления.

Примерная тематика составления комплексов физических упражнений

Упражнения развития выносливости

Упражнения развития силы

Упражнения развития быстроты

Упражнения развития гибкости

Упражнения развития ловкости

Упражнения обучения техники в избранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, триатлон и т.д.)

Типовое тестирование

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

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) спортом.

2. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- а) воспитанием;
- б) техникой воспитания;
- в) технологией воспитательной деятельности;
- г) воспитательными приемами.

3. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:

- а) средствами воспитания;
- б) приемами воспитания;

4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

5. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять

двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

6. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

а) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

б) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

в) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;

г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

7. Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие индивидуума;

б) физическое воспитание;

в) физическая подготовленность;

г) физическое совершенство.

8. Двигательные (физические) способности – это:

а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

б) физические качества, присущие человеку;

в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

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

а) физической культурой;

б) физической подготовкой;

в) физическим воспитанием;

г) физкультурным образованием.

10. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б) показатели уровня физических подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

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

а) учением;

б) преподаванием;

в) воспитанием;

г) обучением.

12. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

13. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития качеств.

14. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

15. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

16. Основу методов воспитания составляют:

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждение и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

Примерные вопросы для зачета

Физические качества.

Двигательные способности.

Специфические средства физического воспитания.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Методы физического воспитания и спорта.

Принципы физического воспитания. Принципы спортивной тренировки.

Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте.

Техника физических упражнений.

Анализ техники в избранном циклическом виде спорта.

Методика обучения технике изученных видов.
Комплексная характеристика техники физических упражнений.
Тренированность (определение, показатели).
Спортивная форма и фазы ее развития.
Методы определения спортивной формы и ее компоненты.
Спортивный отбор (определение, задачи).
Спортивная ориентация (определение, задачи).
Правила проведения соревнований по избранному циклическому виду спорта.

Примерные вопросы для экзамена

1. Этап предварительной подготовки.
2. Направленность и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.
3. Этап начальной спортивной специализации.
4. Направленность и задачи тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.
5. Основные задачи и средства подготовки.
6. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (задачи и средства подготовки).
7. Этап спортивного совершенствования (задачи и средства подготовки).
8. Словесный (вербальный) метод обучения и его значение в учебно-тренировочном процессе.
9. Наглядный метод обучения и его значение в учебном процессе.
10. Метод упражнения – практический (моторно-двигательный).
11. Целостный метод обучения двигательным действиям.
12. Целостно-раздельный (сопряженный) метод обучения двигательным действиям.
13. Целостный метод совершенствования двигательным действиям.
14. Фронтальный метод обучения.
15. Поточный метод обучения.
16. Групповой, по отделениям метод обучения.
17. Круговой метод подготовки.
18. Контрольный метод обучения и подготовки.
19. Игровой метод подготовки.
20. Педагогические принципы обучения.
21. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 1 – 4 классах общеобразовательной школы.
22. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
23. Особенности построения и проведения учебных занятий в 9 – 11 классах общеобразовательной школе.
24. Особенности построения учебно-тренировочных занятий в детских физкультурно-спортивных учреждениях.
25. Форма организации занятий по физической культуре во внеурочное время.
26. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в летних и зимних лагерях отдыха.
27. Игры и игровые включения в проведение учебно-тренировочных занятий по физической культуре.
28. Вертикальные и горизонтальные ориентиры и препятствия в физической и технической подготовке занимающихся.
29. Физическая культура как основной фактор развития организма и совершенствования здоровья человека.
30. Спортивная форма и фазы ее развития.
31. Методы определения спортивной формы и ее компоненты.

32. Положение о соревновании
33. ОФП – обще физическая подготовка (задачи средства и этапы).
34. СФП – специальная физическая подготовка.
35. СП – специальная подготовка (задачи, средства и этапы).
36. Техническая подготовка (средства, методы).
37. Тактическая подготовка (задачи, средства и методы).
38. Психологическая подготовка (морально-волевая, идеомоторная, аутотренинг).
39. Многоборная, интегральная подготовка.
40. Что такое – функциональная и физическая подготовка?
41. Выносливость – виды выносливости и методика ее развития.
42. Характеристика физического качества ловкости и методика ее развития.
43. Быстрота и методика ее развития.
44. Характеристика физического качества гибкости (активная, пассивная) и методике ее развития.
45. Физическая сила и скоростно-силовые способности – характеристика и методика развития.
46. Основные принципы спортивной тренировки – волнообразность и цикличность распределения нагрузки по этапам и в учебно-тренировочных занятиях.
47. Принцип сочетания нагрузки и отдыха.
48. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
49. Методы развития выносливости и повышения работоспособности: равномерный, «фартлек».
50. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
51. Переменный метод.
52. Интервальный метод.
53. Метод прогрессирующих нагрузок – «Горка».
54. Вариативный метод.
55. Контрольный метод (задачи, форма организации).
56. Соревновательный метод.
57. Олимпийский цикл подготовки.
58. Годичный макроцикл спортивной подготовки (периоды подготовки).
59. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды – цель и задачи.
60. Обще подготовительный этап – направленность, основные средства и методы.
61. Предсоревновательный этап – задачи, средства и методы.
62. Построение микроцикла (неделя, одно учебно-тренировочное занятие).
63. Характеристика мезоцикла – втягивающий, развивающий (задачи и направленность) скоростно-силовой направленности, технико-тактической направленности (задачи и этапы).

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются составление комплекса физических упражнений, устный опрос, реферат, тестирование.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Шкала оценивания экзамена

Оценка	Описание
30	Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Даны полные, исчерпывающие ответы на все вопросы билета. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
20	Обучающийся демонстрирует твердые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует полученные теоретические знания. Даны последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако присутствуют незначительные неточности или ошибка в ответе на один вопрос. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
10	Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных

	вопросов программы, дает частичные ответы на поставленные вопросы. Даны неполные ответы на все вопросы билета, отсутствует знание некоторых теоретических положений. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.
5	Обучающийся демонстрирует практически полное незнание основных вопросов программы. Обучающийся не может использовать полученные теоретические знания для решения поставленных задач, проявлено непонимание сущности излагаемых вопросов. Даны неполные или неверные ответы на все вопросы билета. В ответе допущены грубые ошибки

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - М. : Академия, 2013. - 256с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов /А.Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2018. — 424 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7.
3. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483>

6.2. Дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2013. - 528с.
2. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>
3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М.: Спорт, 2016. – 234с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html>
4. Попов А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов. - 4-е изд. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 159 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=466301>
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : лыжный спорт : учебник для вузов / Сергеев Г.А.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 176с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : плавание : учебник для вузов / Литвинов А.А.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 272с.

8. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 9-е изд. - М. : Академия, 2014. - 464с.
9. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=395452>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методическое пособие «Тематика контрольных работ по легкой атлетике и технология их выполнения», авторы: к.п.н., доцент Бакланов В.Д., ст. преподаватель Щеглов Г.Г.;
2. Методические рекомендации «Выполнение реферативных работ», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
3. Методические рекомендации «Урок физической культуры в общеобразовательных учреждениях», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
4. Методические рекомендации «Физические упражнения для составления комплексов общей физической подготовки легкоатлетов», авторы: к.п.н., доцент Бакланов В.Д., ст. преподаватель Щеглов Г.Г.
5. Методические рекомендации «Комплексы физических упражнений для начального обучения плаванию», автор: Ст. преподаватель Антипова Е.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным

оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.