

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.05.01 Методика обучения физической культуре

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3,4	3,4	3,4
Семестр/триместр	5,6,7,8	8,9,10,11	5,6,7,8

Лекции	48	20	14
Лабораторные занятия			
Практические	118	32	38
Консультации	4	4	4
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет -0,2 Экзамен -0,3 Зачет - 0,2 Экзамен -0,3 КП - 0,5	Зачет -0,2 Экзамен -0,3 Зачет - 0,2 Экзамен -0,3 КП - 0,5	Зачет -0,2 Экзамен -0,3 Зачет - 0,2 Экзамен -0,3 КП - 0,5
Контроль	72	18	18
Иные формы работы	1	1	1
Самостоятельная работа	295,5	463,5	463,5

Всего часов: 540

Трудоемкость: 15 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент

Е.П. Столярова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: обеспечить теоретическое осмысление у бакалавров основ методики физической культуры и формировать у них умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения физической культуре;
- преобразовать педагогические знания, умения и навыки в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре;
- сформировать готовность студентов к педагогической практике в учреждениях общего образования;
- сформировать представление о содержании инновационных технологий в области преподавания физической культуры.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули)

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-2	Знать: - федеральные государственные образовательные стандарты; - историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы дидактики; - современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	Знает: Формы построения спортивной тренировки базовых видов спорта; теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых видах спорта; виды документации, требования к ее ведению и оформлению;

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств обучающихся;
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно- 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> ведением документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов базовых видов спорта; методиками обучения и технологиями организации внеклассной физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы; навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения базовых видов спорта; способами и методами

	педагогическом уровне.	передачи информации для детей различного возраста в процессе организации занятий базовых видов спорта.
ОПК-5	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; - технологии и методы контроля и оценки образовательных результатов; - специальные технологии и методы, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении; 	<p>Знает:</p> <p>методы педагогического контроля при организации урочных и внеурочных форм физического воспитания, учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся базовых видов спорта;</p> <p>методы контроля и оценки образовательных результатов;</p> <p>педагогические, психологические и методические основы развития мотивации, организации и контроля двигательной деятельности в процессе физического воспитания;</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; - проводить педагогическую диагностику и коррекцию трудностей в обучении; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать оптимальные методы преподавания с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся; - проектировать систему оценки результатов в освоении практических (двигательных) умений и навыков обучающихся; <p>применять методы диагностики и оценки показателей уровня физического развития, динамики показателей развития способностей обучающихся на уроках ФК;</p> <p>проводить педагогический контроль на уроках ФК с</p>

		детьми разного школьного возраста, в процессе организации секционных занятий по видам спорта; при организации и проведении соревнований.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; - специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении; 	<p>Владеет:</p> <p>Методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся;</p> <p>приемами страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в процессе организации занятий</p> <p>навыками оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся;</p> <p>специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении;</p>
ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные, в том числе предметные и методические научные знания; - основы педагогической деятельности учителя-предметника (по профилю образовательной программы); 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности и принципы обучения, средства обучения и воспитания физических и других способностей, формы построения учебного процесса физического воспитания детей различного возраста; - особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств для решения педагогических задач в работе с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; - педагогические основы организации и контроля

		<p>учебной деятельности в работе с детьми различного возраста;</p> <p>- планирование, контроль и учет при организации внеклассной физкультурно-спортивной работы;</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- использовать современные технологии и методики организации урочной и внеурочной деятельности;</p> <p>- использовать традиционные и современные формы и методы воспитательной работы, в том числе в предметной области;</p>	<p>Умеет:</p> <p>использовать оптимальные методы преподавания с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей различного возраста;</p> <p>применять технологию обучения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-массовых занятий с детьми различного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p>планировать и проводить физкультурно-спортивную работу с детьми различного возраста с учетом их физического развития и индивидуальных особенностей;</p> <p>применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления обучающихся в образовательных организациях;</p> <p>определять причины ошибок в процессе освоения</p>

		обучаемыми двигательных действий и развития двигательных качеств и находить методику их устранения.
	Владеть: - навыками организации различных видов и форм занятий с учетом специфики предметной области; - действиями организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой.	Владеет: методиками обучения и технологиями организации учебной деятельности обучающихся на уроках физической культуры, организации внеклассной физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы; навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в сфере физической культуры и спорта; способами и методами передачи информации для детей различного возраста.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
Раздел 1. Методика обучения плаванию.							
1.	Тема 1. 1. Научно-теоретические основы техники спортивного плавания	6	2				4
2.	Тема 1.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	6	4				2
3.	Тема 1.2.1 Освоение с	9,8	2	4			3,8

	водой. Игры и развлечения в воде».						
4.	Тема 1.2.2 Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	30	4	22			4
5.	Тема 1.2.3 «Комплексное и эстафетное плавание».	4		2			2
6.	Тема 1.2.4 Прикладное плавание.	10	2	4			4
7.	Тема 1.2.5 Основы обучения двигательным действиям в плавании	3	1				2
8.	Тема 1.2.6 Основы преподавания плавания.	3	1				2
9.	Зачет	0,2					
10.	Итого за 5 семестр	72	16	32			23,8
Раздел 2. Методика организации и проведения занятий физической культуры.							
11.	Тема 2. 1. Средства и методы физического воспитания	18	2	2			14
12.	Тема 2.2. Сенситивные периоды развития физических (двигательных) способностей школьников	18	2	2			14
13.	Тема 2.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	18	2	2			14
14.	Тема 2.4. Формы физического воспитания школьников.	18	2	2			14
15.	Тема 2.5. Планирование	15,7	2	2			11,7
16.	Тема 2.6. Педагогический контроль на уроке физического воспитания.	18	2	2			14
17.	Тема 2.7. Дозирование физических нагрузок на уроке ФК.	18	2	2			14

18.	Тема 2.8. Особенности организации и проведения урока физической культуры	18	2	2			14
19.	экзамен	0,3					
20.	Консультации	2					
21.	Контроль	36					
22.	Итого за 6 семестр	180	16	16			109,7
Раздел 2. Методика организации и проведения занятий физической культуры.							
23.	Тема 2.9. Развитие физических способностей.	26		8			18
24.	Тема 2.10. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	26		8			18
25.	Тема 2.11. Формы построения занятий.	26		8			18
26.	Тема 2.12. Виды учебных планов и их содержание.	26		8			18
27.	Тема 2.13. Педагогический контроль на уроке физического воспитания.	26		8			18
28.	Тема 2.14. Дозирование и регулирование физических нагрузок на уроке ФК.	26		7			18
29.	Тема 2.15. Организация и методические основы проведения урока физической культуры	25,8		7			17,8
30.	Зачет	0,2					
31.	Итого за 7 семестр	180		54			125,8
Раздел 3. Методика обучения лыжному спорту							
32.	Тема 1. Общая характеристика лыжного	5	4				1

	спорта						
33.	Тема .2 История развития лыжного спорта	4	4				
34.	Тема 3. Лыжный инвентарь и уход за ним	2	2				
35.	Тема 4. Лыжные мази, подготовка лыж	6	4	2			
36.	Тема 5. Экипировка лыжника	2	2				
37.	Тема 6. Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами	2		2			
38.	Тема 7. Попеременные классические ходы	4		4			
39.	Тема 8. Одновременные классические ходы	4		4			
40.	Тема 9. Способы подъемов и способы спусков	2		2			
41.	Тема 10. Способы торможений	2,7		2			0,7
42.	экзамен	0,3					
43.	Консультация	2					
44.	Контроль	36					
45.	Курсовой проект	0,5				1	34,5
46.	Итого за 8 семестр	108	16	16		1	36.2
47.	ИТОГО:	540	48	118		1	295,5

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФ Р	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
Раздел 1. Методика обучения плаванию.							
1.	Тема 1. 1. Научно-теоретические основы техники спортивного плавания	8	1				7
2.	Тема 1.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и	8	1				7

	поворотов						
3.	Тема 1.2.1 Освоение с водой. Игры и развлечения в воде».	10	1	2			7
4.	Тема 1.2.2 Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	13	1	5			7
5.	Тема 1.2.3 «Комплексное и эстафетное плавание».	8		1			7
6.	Тема 1.2.4 Прикладное плавание.	10	1	2			7
7.	Тема 1.2.5 Основы обучения двигательным действиям в плавании	7,5	0,5				7
8.	Тема 1.2.6 Основы преподавания плавания.	7,3	0,5				6,8
9.	Зачет	0,2					
10.	Итого за 8 триместр	72	6	10			55,8
11.	Тема 2. 1. Средства и методы физического воспитания	22	1	1			20
12.	Тема 2.2. Сенситивные периоды развития физических (двигательных) способностей школьников	21	1	1			19
13.	Тема 2.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	20	0,5	0,5			19

14.	Тема 2.4. Формы физического воспитания школьников.	22	1	1			20
15.	Тема 2.5. Планирование	20	0,5	0,5			19
16.	Тема 2.6. Педагогический контроль на уроке физического воспитания.	21	0,5	0,5			20
17.	Тема 2.7. Дозирование физических нагрузок на уроке ФК.	22	1	1			20
18.	Тема 2.8. Особенности организации и проведения урока физической культуры	20,7	0,5	0,5			19,7
19.	экзамен	0,3					
20.	Консультации	2					
21.	Контроль	9					
22.	Итого за 9 триместр	180	6	6			156,7
Раздел 2. Методика организации и проведения занятий физической культуры.							
23.	Тема 2.9. Развитие физических способностей.	19		1			18
24.	Тема 2.10. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	19		1			18
25.	Тема 2.11. Формы построения занятий.	19		1			18
26.	Тема 2.12. Виды учебных планов и их содержание.	19		1			18
27.	Тема 2.13. Педагогический контроль на уроке	19		1			18

	физического воспитания.						
28.	Тема 2.14. Дозирование и регулирование физических нагрузок на уроке ФК.	19		1			18
29.	Тема 2.15. Организация и методические основы проведения урока физической культуры	19,8		2			17,8
30.	Зачет	0,2					
31.	Итого за 10 триместр	144		8			135,8
Раздел 3. Методика обучения лыжному спорту							
32.	Тема 1. Общая характеристика лыжного спорта	13	1				12
33.	Тема .2 История развития лыжного спорта	12					12
34.	Тема 3. Лыжный инвентарь и уход за ним	13		1			12
35.	Тема 4. Лыжные мази, подготовка лыж	13	1				12
36.	Тема 5. Экипировка лыжника	13	1				12
37.	Тема 6. Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами	13	1	1			11
38.	Тема 7. Попеременные классические ходы	5	1	2			2
39.	Тема 8. Одновременные классические ходы	5	1	2			2
40.	Тема 9. Способы подъемов и способы спусков	4	1	1			2
41.	Тема 10. Способы	5,7	1	1			3,7

	торможений						
42.	экзамен	0,3					
43.	Консультация	2					
44.	Контроль	9					
45.	Курсовой проект	0,5				1	34,5
46.	<i>Итого за 11 триместр</i>	144	8	8		1	115,2
47.	ИТОГО:	540	20	32		1	463,5

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФ Р	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
Раздел 1. Методика обучения плаванию.							
1.	Тема 1. 1. Научно-теоретические основы техники спортивного плавания	8	1				7
2.	Тема 1.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	8	1				7
3.	Тема 1.2.1 Освоение с водой. Игры и развлечения в воде».	10	1	2			7
4.	Тема 1.2.2 Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	13	1	5			7
5.	Тема 1.2.3 «Комплексное и эстафетное плавание».	8		1			7
6.	Тема 1.2.4 Прикладное плавание.	10	1	2			7
7.	Тема 1.2.5 Основы обучения двигательным действиям в плавании	7,5	0,5				7

8.	Тема 1.2.6 Основы преподавания плавания.	7,3	0,5				6,8
9.	Зачет	0,2					
10.	Итого за 5 семестр	72	6	10			55,8
Раздел 2. Методика организации и проведения занятий физической культуры.							
11.	Тема 2. 1. Средства и методы физического воспитания	21,5	0,5	1			20
12.	Тема 2.2. Сенситивные периоды развития физических (двигательных) способностей школьников	21,5	0,5	1			20
13.	Тема 2.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	21	0,5	0,5			20
14.	Тема 2.4. Формы физического воспитания школьников.	21,5	0,5	1			20
15.	Тема 2.5. Планирование	20	0,5	0,5			19
16.	Тема 2.6. Педагогический контроль на уроке физического воспитания.	21	0,5	0,5			20
17.	Тема 2.7. Дозирование физических нагрузок на уроке ФК.	21,5	0,5	1			20
18.	Тема 2.8. Особенности организации и проведения урока физической культуры	20,7	0,5	0,5			19,7

19.	экзамен	0,3					
20.	Консультации	2					
21.	Контроль	9					
22.	Итого за 6 семестр	180	4	6			158,7
Раздел 2. Методика организации и проведения занятий физической культуры.							
23.	Тема 2.9. Развитие физических способностей.	26		2			24
24.	Тема 2.10. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	25		2			23
25.	Тема 2.11. Формы построения занятий.	26		2			24
26.	Тема 2.12. Виды учебных планов и их содержание.	25		2			23
27.	Тема 2.13. Педагогический контроль на уроке физического воспитания.	25		2			23
28.	Тема 2.14. Дозирование и регулирование физических нагрузок на уроке ФК.	26		3			23
29.	Тема 2.15. Организация и методические основы проведения урока физической культуры	26,8		3			23,8
30.	Зачет	0,2					
31.	Итого за 7 семестр	180		16			163,8
Раздел 3. Методика обучения лыжному спорту							
32.	Тема 1. Общая характеристика лыжного спорта	6		1			5
33.	Тема .2 История	5					5

	развития лыжного спорта						
34.	Тема 3. Лыжный инвентарь и уход за ним	5					5
35.	Тема 4. Лыжные мази, подготовка лыж	5					5
36.	Тема 5. Экипировка лыжника	5					5
37.	Тема 6. Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами	6		1			5
38.	Тема 7. Попеременные классические ходы	7	1	1			5
39.	Тема 8. Одновременные классические ходы	7	1	1			5
40.	Тема 9. Способы подъемов и способы спусков	7	1	1			5
41.	Тема 10. Способы торможений	7,7	1	1			5,7
42.	экзамен	0,3					
43.	Консультация	2					
44.	Контроль	9					
45.	Курсовой проект	0,5				1	34,5
46.	Итого за 8 семестр	108	4	6		1	85,2
47.	ИТОГО:	540	14	38		1	463,5

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы Раздел 1. Методика обучения плаванию.

Вариант I .

1. Упражнения для обучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.
2. Средства обучения плаванию.
3. Этапы обучения.

Вариант II .

1. Упражнения для обучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.
2. Охарактеризуйте основные группы упражнений для освоения с водой.
3. Общая схема обучения плаванию.

Вариант III .

1. Упражнения для обучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
2. Фазовая структура движений рук и ног.
3. Структура урока по плаванию

Контрольные тесты.

Оценка	5	4	3
В воде	Ю/Д		
1. 100 метров вольным стилем.	1.30,00/ 1.40,00	1.35,00/ 1.45,00	1.40,00/ 1.50,00
2. 100м комплексное плавание	1.40.00/ 1.50,00	1.47.00/ 1.55,00	1.55.00/ 2.00,00
3. 400 метров вольным стилем.	Б/учёта времени	Б/учёта времени	Б/учёта времени
4. 100м транспортировка утопающего	Б/учёта времени	Б/учёта времени	Б/учёта времени

Оформление плана-конспекта урока по темам и задачам урока и его проведение:

Тема № 1 Обучение техники плавания кролем на груди, на спине.

Задачи: 1.Разучивание техники движения ног.

2. Совершенствование упражнений для освоения с водной средой.

Тема № 2 Обучение техники плавания кролем на груди, на спине.

Задачи: 1.Разучивание техники движения рук при плавании кролем на груди.

2. Совершенствование техники движения ног.

Тема № 3 Обучение техники плавания кролем на груди, на спине.

Задачи: 1.Разучивание техники движения рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

2. Совершенствование техники движения ног.

Тема № 4 Обучение техники плавания кролем на груди, на спине.

Задачи: 1.Разучивание техники движения рук при плавании на спине.

2. Совершенствование техники движения ног.

Тема № 5 Обучение техники плавания кролем на груди, на спине.

Задачи: 1.Разучивание согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

2. Совершенствование техники движения ног.

Тема № 6 Обучение техники плавания кролем на груди, на спине.

Задачи: 1. Разучивание согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.

2. Совершенствование техники движения ног.

Тема № 7 Обучение техники плавания способом «дельфин».

Задачи: 1.Разучивание техники движения ног. 2.Совершенствование техники рук при плавании кролем на груди.

Тема № 8 Обучение техники плавания способом «дельфин».

Задачи: 1.Разучивание техники движения рук. 2.Совершенствование техники движения ног.

Тема № 9 Обучение техники плавания способом «дельфин».

Задачи: 1.Разучивание согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином.

2. Совершенствование техники движения ног.

Тема № 10 Обучение техники плавания способом «брасс».

Задачи: 1.Разучивание техники движения ног. 2.Совершенствование техники рук при плавании дельфином.

Тема № 11 Обучение техники плавания способом «брасс».

Задачи: 1.Разучивание техники движения рук. 2.Совершенствование техники движения ног.

Тема № 12 Обучение техники плавания способом «брасс».

Задачи: 1.Разучивание согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом.

2. Совершенствование техники движения ног.

Тема № 13 Обучение техники старта.

Задачи: 1.Разучивание техники старта со стартовой тумбочки.

2.Совершенствование техники плавания кролем на груди.

Тема № 14 Обучение техники поворота.

Задачи: 1.Разучивание техники поворота при плавании брассом

2.Совершенствование техники плавания способом брасс.

Типовой вариант контрольной работы **раздел 3. Методика обучения лыжному спорту:**

1. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:

- а) Норвегия, 1877 г.;
- б) Россия, 1895 г.;
- в) Финляндия, 1777 г.

2. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный

клуб?

- а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - «Полярная звезда»;
- б) в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ);
- в) в Екатеринбурге, 1887 г. - «Уктус».

3. Назовите три самых массовых в России зимних вида спорта (по количеству занимающихся в спортивных школах разной категории):

- а) лыжные гонки, хоккей, фигурное катание;
- б) горнолыжный спорт, фристайл, биатлон;
- в) фигурное катание, лыжное двоеборье, бобслей.

4. Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:

- а) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена.

5. Назовите рекомендуемую длину лыж для конькового стиля:

- а) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 15 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной меньше роста спортсмена.

6. Укажите части, на которые условно делят лыжу:

- а) боковая, передняя, задняя;
- б) скользящая, верхняя, площадка для крепления;
- в) носочная часть, колодка (грузовая площадка), пяточная часть, желобок, весовой прогиб.

7. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классического стиля:

- а) длина палок на 30 см меньше роста лыжника;
- б) длина палок равна росту лыжника;
- в) длина палок немного больше роста спортсмена.

8. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей:

- а) защищать лыжи от механических повреждений;
- б) улучшать скольжение и обеспечивать хорошее сцепление лыж со снегом;
- в) обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности.

9 . Каковы существенные особенности смазки классических лыж?

- а) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазывают мазью для скольжения или парафинят, а колодку смазывают мазью для сцепления;
- б) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
- в) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее скольжение.

10. Какой должна быть одежда лыжника?

- а) прочной, износостойкой;
- б) теплой, удобной, ветрозащитной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной;
- в) толстой, мягкой.

11. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

- а) классический и коньковый стили передвижения;
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;
- в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

12. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:

- а) по работе рук в момент отталкивания;
- б) по работе ног в момент отталкивания;
- в) по работе туловища в момент отталкивания.

13. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле?

- а) комбинированные, трехшажные;
- б) одновременные, попеременные;
- в) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

14. Как называются попеременные классические ходы?

- а) бесшажный, одношажный;
- б) одноименный, разноименный;
- в) двухшажный, четырехшажный.

15. Как называются стойки спусков со склона?

- а) высокая, средняя, низкая;
- б) с выпрямленными ногами и в полуприседе;
- в) глубокая, низкая, прямая.

16. Назовите основные способы поворотов на месте:

- а) переступанием, махом;
- б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
- в) «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

17. Составьте перечень способов торможения:

- а) махом, переступанием, нажимом;
- б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;
- в) «плугом», упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.

18. Назовите основные способы поворотов на месте:

- а) переступанием, махом;
- б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
- в) «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

19. Приведите пример простейшего способа подбора лыж по жесткости с учетом веса:

- а) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки и сжать лыжи: при оптимальной жесткости они почти полностью соприкасаются под колодкой;
- б) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки, и если при сильном сжатии под колодкой остается зазор более 3 мм, то жесткость лыж соответствует весу;
- в) оптимальные по жесткости лыжи при легком сжатии кистью руки под колодкой соприкасаются.

20. Какие лыжные крепления преимущественно используют лыжники-гонщики?

- а) мягкие;
- б) полужесткие;
- в) жесткие - реже рантовые и чаще носковые.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, экзамена, КП с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету, перечень вопросов к экзамену, примерная тематика КП.*

Вопросы к зачету

(5 семестр, очная форма обучения; 8 триместр очно-заочная форма обучения; 5 семестр, заочная форма обучения)

1. Что изучает научная дисциплина «плавание».
2. Выталкивающая сила. Уменьшение и увеличение удельного веса.
3. Зависимость скорости, темпа и длины шага при плавании различными способами.
4. Сопротивление трения, вихреобразование, волнообразование.
5. Создание движущей силы.
6. Фазовая структура движений.
7. Цикл движений. Темп. Ритм движений. Шаг пловца.
8. Угол атаки. Лобовое или мидельное сечение.
9. Удельный вес, плавучесть тела человека и причины их колебаний.
10. Зависимость сопротивления воды от мидельного сечения и от скорости движения тела.
11. Использование сопротивления воды для создания подъемной силы и силы тяги.
12. Равновесие тела в воде. Центр тяжести и центр плавучести.
13. Зависимость сопротивления воды от формы тела, лобового сечения и скорости движения тела в воде.
14. Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.
15. Анатомическое строение тела человека и влияние его на технику плавания.
16. Влияние физиологических функций на технику плавания.
17. Реакция опоры как основное условие динамического плавания.
18. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие технику плавания.
19. Проанализируйте технику плавания спортивными способами.
20. Проанализируйте технику стартов и поворотов.
21. Проанализируйте технику движений ногами при и плавании кролем на груди.
22. Проанализируйте технику движений рук и их согласование с дыханием при плавании кролем на груди.
23. Охарактеризуйте технику плавания кролем на спине.
24. Охарактеризуйте технику плавания способом дельфин.
25. Проанализируйте технику движений ногами при плавании брассом.
26. Техника выполнения старта при плавании на спине.
27. Техника выполнения поворота при плавании на спине.
28. Техника облегченных способов плавания.
29. Проанализировать технику движений руками дыхания при плавании дельфином.
30. Проанализировать технику выполнения поворота при плавании на спине.
31. Проанализировать технику движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брассом
32. Проанализировать технику выполнения поворотов при плавании
33. кролем на груди, брассом.

34. Проанализируйте технику выполнения старта с тумбочки, назвать фазы движений.
35. Проанализируйте технику старта из воды.
36. Положение о соревнованиях по плаванию.
37. Виды соревнований по плаванию.
38. Состав судейской коллегии по плаванию.
39. Права и обязанности главного судьи соревнований.
40. Права и обязанности врача на соревнованиях по плаванию.
41. Права и обязанности главного секретаря и секретарей соревнований по плаванию.
42. Права и обязанности старшего секундометриста и секундометристов.
43. Права и обязанности стартера.
44. Какие обязанности у судьи при участниках, судьи информатора.
45. Какие права и обязанности у судей на дистанции.
46. Какие права и обязанности у судей на финише, судей на поворотах?
47. Какие дистанции входят в программу международных соревнований по плаванию.
48. Тестирование в спортивном плавании.

Вопросы к экзамену

(6 семестр, очная форма обучения; 9 триместр очно-заочная форма обучения; 6 семестр, заочная форма обучения)

1. Основные и дополнительные средства физической культуры, их классификационная характеристика.
2. Методы обучения двигательным действиям, их назначение и особенности применения.
3. Методы воспитания физических качеств (их назначение, содержание, методические особенности).
4. Методы частично регламентированного упражнения, их назначение и особенности использования.
5. Этап начального разучивания двигательного действия: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.
6. Этап углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства и методы.
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.
8. Внеклассные формы организации занятий физического воспитания со школьниками, их цель и характерные особенности.
9. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.
10. Перечислить и охарактеризовать этапы профессионально-педагогической деятельности учителя ФК.
11. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование,

пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).

12. Требования к организации и проведению урока физической культуры, структура урока и характеристика его частей.
13. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)
14. Раскрыть методы физического воспитания (специфические и общепедагогические).
15. Понятие о физических качествах и физических способностях, сенситивные периоды их развития.
16. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.
17. Методы строго регламентированного упражнения, их назначение и особенности использования.
18. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая)
19. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.
20. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений и в семье, их характеристика и значение.
21. Перечислить основные документы планирования в физическом воспитании.
22. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.
23. Перечислить и охарактеризовать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
24. Перечислить и охарактеризовать виды и методы педагогического контроля в физическом воспитании.
25. Виды планирования в физическом воспитании.
26. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый).
27. Методы организации деятельности занимающихся на уроке физического воспитания, их характерные особенности.
28. Дозирование и регулирование нагрузки на уроках физической культуры, общая и моторная плотность урока.
29. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.
30. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
31. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к планированию организации внеклассной работы.

32. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.
33. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу).
34. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива
35. Составить положение о проведении «Дня здоровья».
36. Составить положение «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.
37. Характеристика средств и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.
38. Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.
39. Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.
40. Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей
41. Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.
42. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.
43. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.
44. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.
45. Составить положение о лично – командном первенстве школы по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.
46. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры..
47. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.
48. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

Вопросы к зачету

(7 семестр, очная форма обучения; 10 триместр очно-заочная форма обучения; 7 семестр, заочная форма обучения)

1. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.
2. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их

назначение и особенности применения.

3. Методы преимущественного воспитания физических способностей (виды, назначение, содержание, методические особенности).
4. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.
5. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.
6. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.
7. Структура процесса обучения двигательным действиям.
8. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.
9. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.
10. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.
11. Характеристика физических способностей (понятие, классификация, закономерности воспитания).
12. Силовые способности (понятие «Силовые способности», виды силовых способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.
13. Скоростные способности (понятие «Скоростные способности», формы проявления; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.
14. Выносливость (понятие «Выносливость», виды выносливости; факторы, влияющие на проявление и воспитание выносливости). Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.
15. Координационные способности (понятие «Координационные способности»; основные группы координационных способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей.
16. Гибкость (понятие «Гибкость»; виды гибкости; факторы, влияющие на ее проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.
17. Цель, задачи и средства физической культуры детей школьного возраста.
18. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

- 19.Формы организации занятий физическими упражнениями со школьниками, их классификация и характерные особенности.
- 20.Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.
- 21.Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая).
- 22.Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.
- 23.Задачи, средства, формы организации учебной деятельности и методика проведения урока физической культуры.
- 24.Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Требования к планированию. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)
- 25.Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).
- 26.Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый). Требования к оценке успеваемости.
- 27.Физическая культура школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: задачи, средства, формы, содержание учебного материала и особенности методики.
- 28.Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.
- 29.Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к организации внеклассной работы.
- 30.Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе и характеристика основных ее документов.
- 31.Внешкольная работа по физической культуре: значение, задачи, формы и особенности организации. Физическое воспитание школьников в семье.
- 32.Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.

Практические задания

1. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

2. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

3. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся начальных классов на одном уроке физической культуры.

4. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания быстроты двигательной реакции у школьников на одном уроке физической культуры.

5. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

6. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростных способностей как комплексного качества у школьников на одном уроке физической культуры.

7. На примере упражнений из раздела «Лыжная подготовка» описать методику воспитания общей выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

8. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

9. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

10. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым противодействием партнера, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

11. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым сопротивлением упругих предметов, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

12. На примере упражнений с преодолением сопротивления внешней среды описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

13. На примере упражнений с преодолением веса собственного тела описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

14. На примере изометрических упражнений описать методику воспитания статической выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

15. На примере повторного метода описать методику воспитания пространственной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

16. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

17. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания силовой точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

18. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

19. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания статического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

20. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания динамического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

21. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику, направленную на преодоление нерациональной мышечной напряженности у школьников.

22. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания активной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

23. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания пассивной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

24. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры.

25. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

26. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

27. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

28. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.

29. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.

30. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в группе ОФП.

31. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в спортивной секции в школе (вид спорта и класс – по выбору).

32. Составить программу «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.
33. Составить программу проведения «Дня здоровья».
34. Составить программу проведения «Праздника физической культуры» или «Спортивного вечера».
35. Составить план физкультурно – спортивной работы на одну смену (18 дней) в детском оздоровительном лагере.
36. Составить комплекс общелагерной утренней зарядки для детей, отдыхающих в детском оздоровительном лагере.
37. Оформить заявку на участие в спортивных соревнованиях от команды школы (вуза, предприятия).
38. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива.
39. Составить положение о лично – командном первенстве школы (вуза, колледжа, предприятия) по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.
40. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы (колледжа, вуза, предприятия) по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу, хоккею с шайбой).
41. Составить расписание работы спортивных секций.
42. Составить сокращенный план – конспект проведения тренировочного занятия в спортивной секции (возраст и вид спорта по выбору)

Вопросы к экзамену

(8 семестр, очная форма обучения; 11 триместр очно-заочная форма обучения; 8 семестр, заочная форма обучения)

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Появление и первоначальное применение лыж.
3. История развития лыжного спорта: лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.
4. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр (с какого времени проводятся, участие советских спортсменов, первые олимпийские чемпионы).
5. Проведение чемпионатов мира по лыжному спорту (с какого времени проводятся, участие советских спортсменов, первые чемпионы мира).
6. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Терминологические понятия и основные действия лыжников: цикл лыжного хода, рабочий период цикла, рабочая поза лыжника, скольжение, отталкивание руками и ногами, фаза, перекат.
9. Строевая подготовка и подача команд.

10. Попеременно двухшажный ход.
11. Одновременный бесшажный ход.
12. Основной вариант одновременного одношажного хода. Стартовый вариант, их различия и сходства.
13. Одновременный двухшажный ход.
14. Попеременный четырехшажный ход.
15. Коньковый ход. Виды конькового хода.
16. Способы спуска, методика обучения правильному падению.
17. Преодоление неровностей склона.
18. Способы торможения.
19. Повороты в движении на месте.
20. Инвентарь и снаряжение лыжника.
21. Подбор лыж и лыжных палок.
22. Правила судейства соревнований, работа судейской коллегии.
23. Подготовка лыжных трасс, оборудованное стартового городка.
24. Гигиена и самоконтроль лыжников.
25. Тактическая, морально-волевая, психологическая подготовка лыжников.
26. Способы перехода с хода на ход (с попеременного на одновременный и наоборот).
27. Полуконьковый ход, коньковый ход без палок.
28. Одновременный одношажный ход.
29. Одновременный двухшажный коньковый ход.
30. Попеременный коньковый ход.
31. Основные и дополнительные средства физической культуры, их классификационная характеристика.
32. Методы обучения двигательным действиям, их назначение и особенности применения.
33. Методы воспитания физических качеств (их назначение, содержание, методические особенности).
34. Методы частично регламентированного упражнения, их назначение и особенности использования.
35. Этап начального разучивания двигательного действия: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.
36. Этап углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства и методы.
37. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.
38. Внеклассные формы организации занятий физического воспитания со школьниками, их цель и характерные особенности.
39. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.
40. Перечислить и охарактеризовать этапы профессионально-педагогической деятельности учителя ФК.

41. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).
42. Требования к организации и проведению урока физической культуры, структура урока и характеристика его частей.
43. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)
44. Раскрыть методы физического воспитания (специфические и общепедагогические).
45. Понятие о физических качествах и физических способностях, сенситивные периоды их развития.
46. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.
47. Методы строго регламентированного упражнения, их назначение и особенности использования.
48. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая)
49. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.
50. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений и в семье, их характеристика и значение.
51. Перечислить основные документы планирования в физическом воспитании.
52. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.
53. Перечислить и охарактеризовать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
54. Перечислить и охарактеризовать виды и методы педагогического контроля в физическом воспитании.
55. Виды планирования в физическом воспитании.
56. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый).
57. Методы организации деятельности занимающихся на уроке физического воспитания, их характерные особенности.
58. Дозирование и регулирование нагрузки на уроках физической культуры, общая и моторная плотность урока.
59. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.
60. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

61. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к планированию организации внеклассной работы.
62. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.
63. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу).
64. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива
65. Составить положение о проведении «Дня здоровья».
66. Составить положение «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.
67. Характеристика средств и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.
68. Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.
69. Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.
70. Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей
71. Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.
72. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.
73. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.
74. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.
75. Составить положение о лично – командном первенстве школы по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.
76. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры.
77. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.
78. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников

на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

**Примерные темы курсового проекта
(8 семестр, очная форма обучения; 11 триместр очно-заочная форма
обучения; 8 семестр, заочная форма обучения)**

1. Новые физкультурно-спортивные виды на уроках физической культуры.
2. Методика проведения учебных занятий со школьниками в специальных медицинских группах.
3. Методика обучения учащихся гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры.
4. Методика обучения учащихся лыжным ходам на уроках физической культуры.
5. Методика обучения учащихся техническим действиям волейбола на уроках физической культуры
6. Методика обучения учащихся техническим действиям баскетбола на уроках физической культуры.
7. Методика обучения учащихся техническим действиям футбола на уроках физической культуры.
8. Методика обучения и формирование навыка плавания учащихся на уроках физической культуры.
9. Реализация методов обучения в процессе уроков физкультуры в общеобразовательной школе (или колледже, училище, вузе).
10. Методы воспитания силовых способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
11. Методы воспитания скоростных способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
12. Методы воспитания выносливости у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Методы воспитания координационных способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
14. Гибкость и методика ее воспитания у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
15. Средства физического воспитания и условия их реализация в процессе урочных и неурочных форм организации занятий.
16. Методы физического воспитания и условия их реализация в учебно-тренировочном процессе.
17. Теоретические основы обучения двигательным действиям.
18. Методика организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454923> (дата обращения: 01.09.2020).

4.2. Дополнительная литература

1. 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: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455860> (дата обращения: 01.09.2020).
2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. — 144 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 01.09.2020). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8353-1921-3. — Текст : электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
2	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

3.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
----	---	--	------------------

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
3.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
4.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
5.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;

- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.