

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:

Кафедрой физического воспитания
и спорта

Протокол от 28.03 2012 г. № 8

И.о. зав. кафедрой В.Ф. Кошелев

Утверждаю
Декан гуманитарного факультета

И.Г. Светлова
«30» апреля 2012 г.



Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 28 сентября 2012 г. № 1

Председатель Е.В. Бродичев

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б3.Б.7 Теория и методика физической культуры

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 5

Трудоёмкость – 180 ч.

Разработчик программы

Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Содержание

	Стр.
Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины	2
Введение	3
1. Цель и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600	8
3. Требования к знаниям, умениям и владениям	8
4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины	10
5. Содержание разделов и тем учебной дисциплины	12
6. Самостоятельная работа обучающихся	17
6.1. Примерные темы рефератов	17
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине	18
7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине	18
7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по учебной дисциплине	20
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	31
9. Требования к ресурсам	32
Приложение 1. Протокол согласования	33
Приложение 2. Матрица контроля	34
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	36
Приложение 4. Лист контрольных мероприятий	37

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	90
в том числе:	
лекции	30
практические занятия	60
Самостоятельные всего,	90
в том числе:	
текущая проработка лекций	21
подготовка к практическим занятиям	30
написание реферата	12
подготовка к экзамену	27
Всего по учебному плану	180

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (квалификация (степень) "бакалавр") утверждён [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина «**Теория и методика физической культуры**» относится к базовой части дисциплин профессионального цикла, которая опирается ряд специальных дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических занятий, написание реферата, сдача зачёта и экзамена. Дисциплина изучается в 4 и 5 семестрах.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания учебной дисциплины – обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных методах и приемах сохранения здоровья и поддержания работоспособности средствами физической культуры в их профессиональной деятельности, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Задачи преподавания данной дисциплины. К специфическим задачам дисциплины относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

К образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных навыков и умений;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- формирование личности человека;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

готовностью использовать свои права и обязанности как гражданина своей страны, умением использовать в своей деятельности действующее законодательство Российской Федерации, готовностью и стремлением к совершенствованию и развитию общества на принципах гуманизма, свободы и демократии (ОК-8);

готовностью использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-9);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);

- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);

- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);

- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);

- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);

- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);

- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);

- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);

- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);

- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);

- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);
- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 034600

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Анатомия и морфология человека	Теория и методика туризма	Биоритмология
2	Физиология человека	Массаж	Физическая реабилитация
3	Подвижные игры	Физическая культура	Теория и методика физической рекреации
4	Физическая культура	Силовой атлетизм	Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
5	Лёгкая атлетика	Биология человека	Общая и специальная гигиена
6	Подвижные игры		Сооружения в рекреации и туризме
7	Волейбол		Мини-футбол
8	Педагогика и психология		Самооборона

3. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы биологии и физиологии человека, анатомии и морфологии человека;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки:** накопления и систематизации теоретических и практических знаний;

- **иметь представление:** об основах физической культуры и спорта, основных физических качествах человека, о сборе данных и статистической обработке измерений.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудо ёмкость	Коды форми- руемых компе- тенций
Б.3.Б.7	Профессиональный цикл Базовая часть В результате изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры» обучающийся должен: • знать: предмет и задачи теории и методики физической культуры; общие аспекты теории физической культуры; дидактические основы физического воспитания; общепедагогические и специально-методические принципы физического воспитания; возрастные аспекты теории физической культуры; основы адаптивной физической культуры; основы спортивной тренировки; основы педагогического контроля. уметь: творчески применить теоретические знания при решении практических задач, связанных с организацией физкультурных занятий, оздоровлением средствами физической культуры; - обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий; - оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности; - осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы; - контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования; конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов; - организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;	5 ЗЕТ (180 час)	ОК-3 ОК- 9-10 ПК-1-15 ПК – 16-34

	владеть: навыками использования методов и приёмов контроля физического состояния; оценкой эффективности используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности; • иметь представление: об инновационных видах спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
--	---	--	--

4. ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Коды формируемых компетенций	Содержание	Всего трудоемкость	Аудиторные занятия (час.)			Сам. работа	Рекоменд. лит-ра
				всего	лекции	практич.		
1		Общая характеристика теории физической культуры	12	6	2	4	6	1,2,3
1.1	ОК-3 ОК-8-10	Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Научные исследования в области физической культуры и спорта	6	3	1	2	3	
1.2	ОК-3 ОК-8-10	Физическая культура как социальное явление. Система физического воспитания в Российской Федерации	6	3	1	2	3	
2		Дидактические основы физического воспитания	60	30	10	20	30	1, 3
2.1	ПК-4-5	Средства и методы физического воспитания.	6	3	1	2	3	
2.2	ПК-7-8	Принципы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям	6	3	1	2	3	
2.3	ПК-21 , ПК-24	Развитие двигательных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости, ловкости) способностей.	12	6	2	4	6	
2.4	ПК-21 , ПК-24	Формы организации занятий в физическом воспитании	12	6	2	4	6	
2.5	ПК-27-32 ПК-34	Планирование и контроль в физическом воспитании	12	6	2	4	6	
2.6	ПК-27-32 ПК-34	Формирование личности в процессе физического воспитания. Профессиональное мастерство специалистов по физической культуре и спорту.	12	6	2	4	6	

3		Возрастные аспекты теории физической культуры	48	24	8	16	24	1, 3
3.1	ПК-27-32 ПК-34	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	6	3	1	2	3	
3.2	ПК-27-32 ПК-34	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста	6	3	1	2	3	
3.3	ПК-27-32 ПК-34	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи	6	3	1	2	3	
3.4	ПК-27-32 ПК-34	Использование факторов физической культуры в основной период трудовой деятельности	12	6	2	4	6	
3.5	ПК-21 , ПК-24	Использование факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	6	3	1	2	3	
3.6	ПК-21 , ПК-24	Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	6	2	4	6	
4		Теоретико-методические аспекты спорта	24	12	4	8	12	1, 3
4.1	ПК-27-32 ПК-34	Классификация видов спорта. Общая характеристика подготовки в спорте.	12	6	2	4	6	
4.2	ПК-27-32 ПК-34	Закономерности и принципы спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки.	12	6	2	4	6	
5		Характеристика инновационных видов физкультурно-спортивной активности	12	6	2	4	6	1, 3
5.1	ПК-27-32 ПК-34	Характеристика, организационно-содержательная сущность тренировки, направленность физических воздействий в инновационных видах двигательной активности	12	6	2	4	6	
6		Основы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной и адаптивной физической культуры	24	12	4	8	12	1, 3
6.1	ПК-27-32 ПК-34	Характеристика оздоровительно-рекреационной, реабилитационной и адаптивной физической культуры. Методологиче-	12	6	2	4	6	

		ская основа и биологические закономерности, лежащие в основе АФК.						
6.2	ПК-21 , ПК-24	Функции адаптивного физического воспитания. особенности адаптивного спорта. Принципы АФК.	12	6	2	4	6	
		ИТОГО:	180	90	30	60	90	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Общая характеристика теории физической культуры

Тема 1.1. *Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина.* Цель и задачи ТиМФК. Объект, субъект и предмет изучения ТиМФК. Основные этапы становления ТиМФК как научной дисциплины. Роль и место ТиМФК среди других научных дисциплин. Цель, задачи ТиМФК как учебной дисциплины, ее место в профессиональной подготовке специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму. Основные понятия ТиМФК: «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «всестороннее физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовленность», «физическая подготовка», «физическое образование», «спортивная деятельность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «здоровый образ жизни».

Научные исследования в области физической культуры и спорта. Виды научных исследований. Методы и методика научного исследования. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Тема 1.2. *Физическая культура как социальное явление.* Определение понятий: культура», «физическая культура», «физическая культура личности», «физкультурное движение». Физическая культура как составная часть общества. Социальные предпосылки для формирования физической культуры и физической культуры личности. Материальные и духовные ценности ФК. Структура физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Система физического воспитания в Российской Федерации. Основные понятия. Объективные и субъективные причины создания и функционирования в обществе системы физического воспитания. Мировоззренческие, научно-методические, правовые (программно-нормативные) и организационные основы системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Направления системы физического воспитания: общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка.

1. Дидактические основы физического воспитания

Тема 2.1. *Средства физического воспитания.* Состав средств физического воспитания. Понятия: «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение». Характерные признаки физических упражнений. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника физических упражнений. Понятия: «стандартная техника», «основа техники», «детали техники». Индивидуализация техники. Подготовительная, основная и заключительная фаза физического упражнения. Пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений. Критерии оценки эффективности техники.

Нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений. Понятие «нагрузка». Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее «внешняя» и «внутренняя» стороны. Классификация физических упражнений.

Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы.

Методы физического воспитания. Понятия: «метод», «методический прием», «методика». Классификация методов.

Специфические методы. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые преимущественно при обучении двигательным действиям (метод целостного разучивания двигательного действия, разучивание двигательного действия по частям). Методы строго регламентированного упражнения, применяемые преимущественно при развитии двигательных способностей. (методы стандартного упражнения, методы переменных упражнений, круговой метод). Игровой метод. Соревновательный метод.

Общепедагогические методы: словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, распоряжение, команда, указание, подсчет), методы наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, методы опосредованной наглядности, методы направленного прочувствования двигательного действия, методы срочной информации).

Тема 2.2. *Принципы физического воспитания.* Понятие о принципах педагогического процесса. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип постепенности. Принцип последовательности. Принцип прочности.

Основы обучения двигательным действиям. Особенности обучения в физическом воспитании. Двигательное умение и двигательный навык как уровни владения двигательным действием. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательному действию. Этапы обучения и их особенности.

Тема 2.3. *Развитие двигательных способностей.* Определение основных понятий (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства, методы и основы методики развития силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Тема 2.4. *Формы организации занятий в физическом воспитании.* Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Признаки урочных форм занятий. Структура урока и характеристика его частей. Постановка задач. Классификация уроков. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Анализ урока (хронометрия, общая и моторная плотность урока). Подготовка преподавателя к уроку. Неурочные формы занятий (малые, крупные, соревновательные).

Тема 2.5. *Планирование и контроль в физическом воспитании.* Масштаб планирования (перспективное, текущее, оперативное планирование). Требования к планированию. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, план-конспект занятия).

Понятие о педагогическом контроле. Виды педагогического контроля, их содержание и функциональное назначение (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Методы контроля.

Тема 2.6. *Формирование личности в процессе физического воспитания.* Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым, экологическим воспитанием. Воспитательная деятельность педагога по физической культуре и спорту. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического, трудового и экологического воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.

Профессиональное мастерство специалистов по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму. Компоненты деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму: гностический, проективный, конструктивный, организационный, коммуникативный. Уровни деятельности: репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий знания, системно-моделирующий деятельность.

2. Возрастные аспекты теории физической культуры.

Тема 3.1. *Физическая культура в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.* Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Средства и методы физического воспитания, формы организации занятий в дошкольном возрасте.

Тема 3.2. *Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.* Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации

физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

Тема 3.3. *Физическая культура в системы высшего образования и в быту студенческой молодежи.* Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности студентов. Содержание программы физического воспитания студентов. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Формы организации физического воспитания студентов.

Тема 3.4. *Использование факторов физической культуры в основной период трудовой деятельности.* Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в научной организации труда. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся.

Тема 3.5. *Использование факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.* Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Тема 3.6. *Профессионально-прикладная физическая подготовка.* Значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Профессиограмма и её содержание. Основы методики и формы занятий.

4. Теоретико-методические аспекты спорта

Тема 4.1. *Классификация видов спорта. Общая характеристика подготовки в спорте.* Основание классификации (характер деятельности спортсмена, способ достижения результата). Группы видов спорта. Подготовка спортсмена. Спортивная тренировка, спортивные состязания, внутренировочные факторы. Подготовленность спортсмена. Спортивная форма. Стороны подготовки спортсмена (формирование личностных качеств и специальной психической готовности, физическая подготовка (общая и специальная), техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка). Средства и методы спортивной тренировки.

Тема 4.2. *Закономерности и принципы спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки.* Направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Характеристики структуры тренировочного процесса. Масштабы структуры. Основные закономерности, лежащие в основе микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Годичный цикл. Структура микроциклов. Влияющие факторы. Типы микроциклов. Структура мезоциклов. Влияющие факторы. Типы мезоциклов. Структура макроциклов. Влияющие факторы. Типы макроциклов.

5. Характеристика инновационных видов физкультурно-спортивной активности

Тема 5.1. *Характеристика, организационно-содержательная сущность тренировки, направленность физических воздействий в инновационных видах двигательной активности.* Понятие гипокинезии. Разновидности аэробики (классическая, стэп-, слайд-, памп-, кардиоаэробика, виды танцевальной аэробики, сайкл), армрестлинг, ритмоатлетизм, стретчинг, аэробоксинг, тай-бо, ко-бо, BMX-флэтлэнд, BMX- стрит, велотриал, МТВ-О, скутерные гонки, мототриал, скалолазание на скорость, роллер-скейтинг, аквагимнастика, аквабилдинг, подводное ориентирование, подводная охота, спортивная подводная стрельба, фридайвинг (апноэ), акватлон, подводное регби, подводный хоккей, волновая гимнастика, клапанная гимнастика, СПА-программы, релакс, чирлидинг, фитбол-гимнастика, сквош, флорбол, сноубординг, кёрлинг, пейнтбол, роликовый спорт, каякинг, вейкборд, блицспринт, спорт-сауна, body tuning, ментальный тренинг и пр.

6. Основы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной и адаптивной физической культуры

Тема 6.1. *Характеристика оздоровительно-рекреационной, реабилитационной и адаптивной физической культуры. Методологическая основа и биологические закономерности, лежащие в основе АФК.* Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Наиболее известные комплексы и программы физического воспитания оздоровительной направленности (система Купера, Амосова, Лидьярда, Михао Икан, Моргаузе, Томпсона, Пинкней Калане), шейпинг, стретчинг, оздоровительная аэробика. основные виды физической рекреации. Формы и разделы оздоровительно-реабилитационной физической культуры. Разделы адаптивной физической культуры (АФК) (адаптивное ФВ, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация). Методологическая основа АФК. Биологические закономерности, лежащие в основе АФК (целостность организма, взаимосвязь структуры и функции, реактивность организма, причинно-следственная связь, адаптация организма, компенсаторные приспособления).

Тема 6.2. *Функции адаптивного физического воспитания. Особенности адаптивного спорта. Принципы АФК.* Педагогические функции адаптивного ФВ (учебно-познавательная, развивающая, коррекционная, профессионально-подготовительная, воспитательная). Социальные функции адаптивного ФВ (социализирующая, интегративная, коммуникативная). Особенности адаптивного спорта. Тренировка в адаптивном спорте. Особенности тренировочного процесса. Направления адаптивного спорта (рекреационно-оздоровительный спорт, спорт высших достижений). Педагогические функции разделов АФК. Принципы АФК (три группы принципов – общесоциальные, общеметодические и специально-методические).

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

На самостоятельную работу студентов выносятся изучение отдельных тем дисциплины (21 часов), подготовка к проведению семинарских занятий (30 часа), написание реферата (12 часов), подготовка к экзамену (27 часов).

Самостоятельная работа предусматривает более углублённое изучение студентами программного материала по темам: № 4.1. Классификация видов спорта. Общая характеристика подготовки в спорте, № 4.2. Закономерности и принципы спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки, № 5.1. Характеристика, организационно-содержательная сущность тренировки, направленность физических воздействий в инновационных видах двигательной активности.

Форма экзамена: экзамен по учебной дисциплине проводится в устной форме (по экзаменационным билетам) либо в виде тестирования, при предъявлении конспекта лекций по теоретической части курса, при наличии выполненных практических заданий, написания реферата, а также при выполнении текущих контрольных мероприятий.

6.1. Примерные темы рефератов

1. Методы сбора текущей информации в педагогическом исследовании.
2. Наблюдение как метод педагогических исследований.
3. Педагогический эксперимент.
4. Отечественная система физического воспитания.
5. Правовые основы системы физического воспитания.
6. Научные основы системы физического воспитания.
7. Нормативные основы системы физического воспитания.
8. Организационные основы системы физического воспитания.
9. Основные направления системы физического воспитания.
10. Физическое воспитание с профессиональной направленностью.
11. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
12. Физические упражнения как средство физического воспитания.
13. Естественные силы природы как средство физического воспитания.
14. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
16. Отдых в процессе занятий физическими упражнениями.
17. Специфические методы физического воспитания.
18. Общепедагогические методы в физическом воспитании.
19. Дидактические принципы физического воспитания.
20. Развитие выносливости.
21. Развитие силовых способностей.
22. Развитие скоростных способностей.
23. Развитие координационных способностей.
24. Развитие гибкости.
25. Педагогический контроль в физическом воспитании.
26. Методы обучения двигательным действиям.

27. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
28. Возрастные особенности обучения двигательным действиям.

7. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Текущий контроль учебного процесса заключается в проверке отчётов по практическим работам. Возможен опрос на лекциях для контроля знаний теоретического материала в виде тестирования. Оценивается также защита реферата по дисциплине. Промежуточный контроль проводится в форме зачёта по балльно-рейтинговой системе, принятой в вузе. Зачёт возможен при наличии реферата по дисциплине. Зачёт проводится в двух вариантах: 1. ответы на вопросы в билетах, 2. решение тестового задания.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ»
2. СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
3. СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
4. СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО»
5. СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «СПОРТ»
6. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРИНЦИПЫ ЭТОЙ СИСТЕМЫ
7. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
8. ПРОФИЛИРУЮЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
9. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУКА И КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
10. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
11. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
12. ХАРАКТЕРИСТИКА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
13. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
14. ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ И ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА
15. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА
16. ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ ВЫСШЕГО ПОРЯДКА
17. ПОРЯДОК ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ
18. ХАРАКТЕРИСТИКА ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ
19. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ
20. ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ

21. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА «СИЛА»
22. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ (СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)
23. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА «БЫСТРОТА»
24. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ
25. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ»
26. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
27. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА «ГИБКОСТЬ»
28. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА «ЛОВКОСТЬ»
29. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ
30. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ
31. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИФИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
32. КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
33. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
34. КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, КОНТРОЛЯ И УЧЁТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
35. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
36. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ
37. НАПРАВЛЕНИЕ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
38. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ
39. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ
40. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ТРУДОВОГО ДНЯ (ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА)
41. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЫТ ТРУДЯЩИХСЯ
42. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА
43. ПРИЧИННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ, ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ И ЗАДАЧИ ППФП
44. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ И ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ППФП
45. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА
46. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ
47. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ, ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- 48. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
- 49. ОСНОВЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
- 50. ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ (5-7) ИННОВАЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ
- 51. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- 52. ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (АФК)
- 53. МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ АФК
- 54. ФУНКЦИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
- 55. ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО СПОРТА
- 56. ПРИНЦИПЫ АФК
- 57. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ КАК МЕТОДА ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
- 58. ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ
- 59. «КОНТРОЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ» КАК МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Примечание: в каждом экзаменационном билете три вопроса из данного списка.

7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по дисциплине

(текущее тестирование)

КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

(текущее тестирование)

Вариант I

- 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:**
 - А) общесоциальные и общепедагогические принципы;
 - Б) общеметодические принципы;
 - В) специфические принципы;
 - Г) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.
- 2. Основу двигательных способностей человека составляют:**
 - А) психодинамические задатки;
 - Б) физические качества;
 - В) двигательные умения;
 - Г) двигательные навыки.
- 3. Абсолютная сила – это:**

- А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- Б) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- В) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- Г) сила, проявляемая за счёт активных волевых усилий человека.

4. Число движений в единицу времени характеризует:

- А) темп движений;
- Б) ритм движений;
- В) скоростную выносливость;
- Г) сложную двигательную реакцию.

5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А) функциональной устойчивостью;
- Б) биохимической экономизацией;
- В) тренированностью;
- Г) выносливостью.

6. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц называется:

- А) специальной гибкостью;
- Б) активной гибкостью;
- В) подвижностью в суставах;
- Г) динамической гибкостью.

Вариант II

1. Относительная сила – это:

- А) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- Б) сила, проявляемая человеком в пересчёте на 1 кг собственного веса;
- В) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

2. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- А) активной гибкостью;
- Б) специальной гибкостью;
- В) динамической гибкостью;
- Г) общей гибкостью.

3. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- А) учебный план;
- Б) план педагогического контроля и учёта;
- В) учебная программа по физическому воспитанию;
- Г) поурочный рабочий (тематический) план.

4. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А) гигиенические факторы;
- Б) оздоровительные силы природы;
- В) физические упражнения;
- Г) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанги, резиновые амортизаторы, эспандеры.

5. Под методами физического воспитания понимаются:

- А) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса;
- Б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- В) способы применения физических упражнений;
- Г) конкретные побуждения, причины, заставляющие обучаемого действовать, выполнять двигательные действия.

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

- А) частотой движений;
- Б) двигательной реакцией;
- В) скоростными способностями;
- Г) скоростно-силовыми способностями.

Вариант III

1. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации:

- А) физиологической;
- Б) биомеханической;
- В) по признаку спортивной специализации;
- Г) по признаку особенностей мышечной деятельности.

2. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется:

- А) скоростным индексом;
- Б) абсолютным запасом скорости;
- В) скоростной выносливостью;
- Г) коэффициентом проявления скоростных способностей.

3. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются:

- А) подводящими;
- Б) имитационными;
- В) общеразвивающими;
- Г) корректирующими.

4. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе:

- А) недовосстановления работоспособности;
- Б) полного восстановления работоспособности;
- В) сверхвосстановления;
- Г) повышенной работоспособности.

5. В основе неравномерности и гетерохронности развития физических способностей лежат:

- А) биологические ритмы;
- Б) сенситивные периоды;
- В) этапы онтогенетического развития;
- Г) период полового созревания.

6. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- А) слитность, автоматизированность, экономичность;
- Б) нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты;
- В) системность в движениях, автоматизированность, вариативность;
- Г) стабильность, экономичность, вариативность.

Вариант IV

1. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- А) время выполнения двигательного действия;
- Б) продолжительность сна;
- В) величина частоты сердечных сокращений;
- Г) коэффициент выносливости.

2. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- А) принцип сознательности и активности;
- Б) принцип доступности и индивидуализации;
- В) принцип научности;
- Г) принцип связи теории с практикой.

3. Под методами физического воспитания понимаются:

- А) основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса;
- Б) руководящие положения, определяющие организационные формы урока;
- В) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать;
- Г) способы применения физических упражнений.

4. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- А) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- Б) наивысший уровень развития физических качеств;
- В) здоровье спортсмена;
- Г) наивысший спортивный результат.

5. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, принято называть ... подготовкой.

6. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается как ...

Вариант V

1. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия определяется с помощью:

- А) оперативного контроля;
- Б) текущего контроля;
- В) итогового контроля;
- Г) рубежного контроля.

2. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все учащиеся для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- А) слабую, среднюю, сильную;
- Б) основную, подготовительную, специальную;
- В) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- Г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

3. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности занятия называется:

- А) физической нагрузкой;
- Б) интенсивностью физической нагрузки;
- В) моторной плотностью занятия;
- Г) общей плотностью занятия.

4. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- А) втягивающий, базовый, восстановительный;
- Б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- В) тренировочный, основной, соревновательный;
- Г) осенний, зимний, весенний, летний.

5. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Качественной характеристикой физической нагрузки является ... двигательной активности.

6. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначенном как ... подготовка спортсмена.

Вариант VI

1. Конечной целью и сущностью спорта является:

- А) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- Б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- В) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- Г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

2. Развитие организма человека называется:

- А) онтогенезом;
- Б) филогенезом;
- В) социогенезом;
- Г) антропогенезом.

3. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта, называется:

- А) спортивным отбором;
- Б) спортивной ориентацией;
- В) педагогическим тестированием;
- Г) диагностикой предрасположенности.

4. Основу двигательных способностей человека составляют:

- А) психодинамические задатки;
- Б) физические качества;
- В) двигательные умения;
- Г) двигательные навыки.

5. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ...

6. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ...

КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ (контроль остаточных знаний)

1. Основу двигательных способностей человека составляют:

- А) двигательные навыки
- Б) физические качества
- В) двигательные умения
- Г) психодинамические задатки

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

- А) подвижностью в суставах

- Б) динамической гибкостью
- В) специальной гибкостью
- Г) активной гибкостью

3. Относительная сила – это:

- А) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- Б) сила, проявляемая человеком в пересчёте на 1 кг собственного веса
- В) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
- Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

4. Абсолютная сила – это:

- А) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- Б) сила, проявляемая за счёт активных волевых усилий человека
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- Г) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела

5. Число движений в единицу времени характеризует:

- А) темп движений
- Б) ритм движений
- В) скоростную выносливость
- Г) сложную двигательную реакцию

6. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А) тренированностью
- Б) выносливостью
- В) функциональной устойчивостью
- Г) биохимической экономизацией

7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А) физические упражнения
- Б) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанги, резиновые амортизаторы, эспандеры
- В) гигиенические факторы
- Г) оздоровительные силы природы

8. Под методами физического воспитания понимаются:

- А) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса
- Б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения
- В) способы применения физических упражнений
- Г) конкретные побуждения, причины, заставляющие обучаемого действовать, выполнять двигательные действия

9. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- А) специальной гибкостью

- Б) динамической гибкостью
- В) активной гибкостью
- Г) общей гибкостью

10. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- А) общеметодические принципы
- Б) специфические принципы
- В) общесоциальные и общепедагогические принципы
- Г) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы

11. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- А) план педагогического контроля и учёта
- Б) учебная программа по физическому воспитанию
- В) учебный план
- Г) поурочный рабочий (тематический) план

12. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются:

- А) общеразвивающими
- Б) корригирующими
- В) подводящими
- Г) имитационными

13. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе:

- А) сверхвосстановления
- Б) повышенной работоспособности
- В) недовосстановления работоспособности
- Г) полного восстановления работоспособности

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

- А) скоростными способностями
- Б) частотой движений
- В) двигательной реакцией
- Г) скоростно-силовыми способностями

15. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации:

- А) физиологической
- Б) биомеханической
- В) по признаку спортивной специализации
- Г) по признаку особенностей мышечной деятельности

16. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется:

- А) скоростной выносливостью

- Б) скоростным индексом
- В) абсолютным запасом скорости
- Г) коэффициентом проявления скоростных способностей

17. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- А) величина частоты сердечных сокращений
- Б) время выполнения двигательного действия
- В) продолжительность сна
- Г) коэффициент выносливости

18. В основе неравномерности и гетерохронности развития физических способностей лежат:

- А) сенситивные периоды
- Б) этапы онтогенетического развития
- В) биологические ритмы
- Г) период полового созревания

19. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- А) системность в движениях, автоматизированность, вариативность
- Б) стабильность, экономичность, вариативность
- В) слитность, автоматизированность, экономичность
- Г) нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты

20. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- А) принцип доступности и индивидуализации
- Б) принцип научности
- В) принцип сознательности и активности
- Г) принцип связи теории с практикой

21. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все учащиеся для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- А) основную, подготовительную, специальную
- Б) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья
- В) слабую, среднюю, сильную
- Г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

22. Под методами физического воспитания понимаются:

- А) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать
- Б) способы применения физических упражнений
- В) основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса
- Г) руководящие положения, определяющие организационные формы урока

23. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- А) наивысший уровень развития физических качеств
- Б) здоровье спортсмена
- В) максимальный фонд двигательных умений и навыков
- Г) наивысший спортивный результат

24. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, принято называть ... подготовкой.

25. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается как ...

26. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия определяется с помощью:

- А) текущего контроля
- Б) итогового контроля
- В) оперативного контроля
- Г) рубежного контроля

27. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности занятия называется:

- А) моторной плотностью занятия
- Б) физической нагрузкой
- В) интенсивностью физической нагрузки
- Г) общей плотностью занятия

28. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначенном как ... подготовка спортсмена.

29. Конечной целью и сущностью спорта является:

- А) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
- Б) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей
- В) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
- Г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

30. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- А) тренировочный, основной, соревновательный
- Б) осенний, зимний, весенний, летний
- В) втягивающий, базовый, восстановительный
- Г) подготовительный, соревновательный, переходный

31. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Качественной характеристикой физической нагрузки является ... двигательной активности.

32. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ...

33. Развитие организма человека называется:

- А) социогенезом
- Б) онтогенезом
- В) филогенезом
- Г) антропогенезом

34. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта, называется:

- А) спортивной ориентацией
- Б) педагогическим тестированием
- В) спортивным отбором
- Г) диагностикой предрасположенности

35. Основу двигательных способностей человека составляют:

- А) двигательные умения
- Б) двигательные навыки
- В) психодинамические задатки
- Г) физические качества

36. Завершите определение, вписав соответствующее слово:

Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ...

Распределение зачётных единиц:

Сдача экзамена – 4,5 з.е.

Сдача зачёта – 0,5 з.е.

Распределение баллов рейтинга:

Вид деятельности	Рейтинг, балл
посещаемость лекционных занятий	0 – 20
посещаемость практических занятий	0 – 20
оформление реферата	0 – 10
Сдача зачёта	0 – 10
Участие в научно-практической конференции по тематике дисциплины	0 – 20
написание тестового задания	0 – 100
Сдача экзамена	0 – 100
Максимум	130

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература

Основная:

1. **Теория и методика** обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура". - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 272 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 267.

2. **Федеральный закон** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329, от 04.12.07.

3. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура". – 7, 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2009, 2010. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 472.

Дополнительная:

1. **Железняк, Ю.Д.** Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 265.

2. **Максименко, А.М.** Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М. : [Б. и.], 2001. - 320 с. - Библиогр.: с. 313

4. **Теория и методика** физической культуры : Учеб. для студентов училищ олимпийского резерва. - М. : Воениздат, 2001. - 320 с. - Библиогр.: с. 311.

5. **Теория и методика** физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт". - 3-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2007. - 464 с. : ил. - Библиогр.: с. 453.

6. **Теория и методика** физической культуры : учебник для студентов вузов. - 2-е изд., испр. . - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с. - Библиогр.: с. 453.

7. **Холодов, Ж.К.** Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. - М. : Академия, 2003. - 144 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 141.

8. **Холодов, Ж.К.** Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 144 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 141.

11. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472.

12. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472.

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСАМ

1. Учебники, учебные пособия, справочная литература.
2. Компьютер с периферией или ноутбук.
3. Доска аудиторная.
4. Секундомеры.
5. Калькуляторы

**ПРОТОКОЛ
согласования междисциплинарных входов и выходов**

Обеспечиваемая дисциплина – *теория и методика физической культуры*
Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*
Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*

Курс – 2, 3; Семестр – 4,5; Трудоёмкость – 180 ч.

Факультет – *гуманитарный*

Кафедра – *физического воспитания и спорта*

Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*

Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*

Обеспечивающая дисциплина – *физиология человека*

Курс – 1,2; Семестр – 2,3; Трудоёмкость – 144 ч.

Факультет – *гуманитарный*

Кафедра – *физического воспитания и спорта*

Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*

Преподаватель дисциплины –

1. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:

- знать физиологические основы регуляции основных жизненноважных систем и органов;
 - уметь пользоваться полученными знаниями для коррекции и совершенствования личностного здоровья;
 - иметь навыки в применении полученных знаний в пропаганде здорового образа жизни на примере взаимодействия физиологических систем;
 - иметь представление о физиологических возможностях человека применительно к профессиональной и физкультурно-оздоровительной деятельности
-

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина _____ (подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина _____ (подпись)

Матрица контроля
текущей и итоговой результативности учебного процесса
по дисциплине: “Теория и методика физической культуры”

№ раз дела	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоятельные	
		лекции		практич. занятия		Реферат	
		текущ	итог	текущ	итог	текущ	Итог
		Контроль посещ-ти	зачёт	Контроль посещ-ти	Тестир	Контрольн. график	Защита
1	Общая характеристика теории физической культуры	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
1.1	Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Научные исследования в области физической культуры и спорта	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
1.2	Физическая культура как социальное явление. Система физического воспитания в Российской Федерации	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
2	Дидактические основы физического воспитания	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
2.1	Средства и методы физического воспитания.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
2.2	Принципы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
2.3	Развитие двигательных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости, ловкости) способностей.	Бланк учёта		Бланк учёта	–	–	–
2.4	Формы организации занятий в физическом воспитании	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
2.5	Планирование и контроль в физическом воспитании	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
2.6	Формирование личности в процессе физического воспитания. Профессиональное мастерство специалистов по физической культуре и спорту.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
3	Возрастные аспекты теории физической культуры	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
3.1	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–

3.2	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
3.3	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
3.4	Использование факторов физической культуры в основной период трудовой деятельности	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
3.5	Использование факторов физической культуры в жизни людей	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
3.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
4	Теоретико-методические аспекты спорта	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
4.1	Классификация видов спорта. Общая характеристика подготовки в спорте.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
4.2	Закономерности и принципы спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки.	Бланк учёта		Бланк учёта	—	—	—
5	Характеристика инновационных видов физкультурно-спортивной активности	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
5.1	Характеристика, организационно-содержательная сущность тренировки, направленность физических воздействий в инновационных видах двигательной активности	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
6	Основы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной и адаптивной физической культуры	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
6.1	Характеристика оздоровительно-рекреационной, реабилитационной и адаптивной физической культуры. Методологическая основа и биологические закономерности, лежащие в основе АФК.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—
6.2	Функции адаптивного физического воспитания. особенности адаптивного спорта. Принципы АФК.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	—	—	—

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год изда- ния	Количество экземпляров в научной библиотеке	Количество обучаю- щихся	Коэффициент книгообеспе- ченности
Основная литература					
1	Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие	2010	30	25	100
Дополнительная литература					
1	Федеральный закон «О физи- ческой культуре и спорте в Рос- сийской Федерации» №329, от 04.12.07.	2007	25	25	100

Лист контрольных мероприятий
(для выдачи обучающемуся)

Максимально возможный балл по виду учебной работы											
Перечень и содержание модуля учебной дисциплины	Текущая аттестация							Контрольное мероприятие			Итого
	Защита отчетов по лабораторной работе	Выполнение практического задания	Выполнение домашних заданий	Написание и защита реферата	Контрольное мероприятие	Посещаемость занятий	Активность на занятиях	Экзамен	Зачет	Защита курсовой работы/проекта	
Б.3.Б.7 Теория и методика физической культуры	–	–	–	10	13	50		27	–	–	100
Обязательный минимум для допуска к экзамену				20	13	18					