



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

## **Теория физической культуры и спорта**

Методические рекомендации к самостоятельной работе  
студентов заочной формы обучения  
направления подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
направленность Дошкольное образование

Волгодонск  
2023

**Составитель:**

Старший преподаватель С.В. Четвериков

Методические указания составлены с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров. В помощь студентам предлагаются вопросы к зачету (экзамену), список тем контрольной работы, словарь терминов, основная и дополнительная литература, а также рекомендации по оформлению и подготовке контрольной работы для студентов заочной формы обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Темы практических занятий .....	4
Методические рекомендации по выполнению контрольных работ.....	6
Темы контрольных работ.....	8
Вопросы к зачету .....	9

## **Введение**

### **1.1 Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе.**

Целями освоения дисциплины Теория физической культуры и спорта - дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере физической культуры, расширить кругозор за рамки узкой спортивной специализации, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний теории физической культуры об основных закономерностях, принципах, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе;
- ознакомить с программно-нормативными основами системы физической культуры;
- показать возможности физической культуры, спорта, физической реабилитации и двигательной рекреации в формировании личностных качеств и ценностных ориентаций человека, становлении активного жизненного стиля.

### **Темы практических (лабораторных) занятий**

#### **1 Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.**

Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру: физические упражнения, как формы специально организованной двигательной активности человека;

комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей человека; положительные изменения в физическом состоянии человека, как результаты физкультурной деятельности.

#### **2. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления.**

Понятие о научном предмете теории физической культуры, характеристика его структурных оснований (гуманитарное, естественно-научное и общественно-историческое) и междисциплинарных связей, интегративная суть в познании сущностных основ развития личности в процессе двигательной деятельности (физические, психические и социальные основы).

История становления и развития научного предмета ТМФК, современные проблемы интеграции его содержательного наполнения в контексте системного подхода.

Современные подходы к изучению физической культуры как социокультурного явления, характеристика общетеоретических, педагогических и специальных методов исследования (историко-генетический, социокультурный, ценностный, системный; наблюдение, эксперимент, анкетный опрос, факторный анализ).

Характеристика междисциплинарных методов исследования теории физической культуры (антропометрические, медико-биологические, психологические, математикостатистические методы).

ТМФК как предмет профессиональной подготовки педагогов по физической культуре, его роль и место в профессиональном образовании специалиста. Характеристика требований государственного стандарта к подготовке педагога по физической культуре. Структура учебного предмета теории и методики физической культуры, характеристика его основных разделов, их связь с теоретической и практической деятельностью педагога. Исторические аспекты развития теории физической культуры как учебной дисциплины, объективные и субъективные тенденции в формировании современного его содержания, базовых категорий (характеристика противоречий в современном категориальном аппарате).

### **3. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности.**

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья.

Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в освоении ценностей физической культуры.

### **4. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.**

Физическое воспитание как основной канал приобщения к ценностям, накопленным в области физической культуры и спорта. Система физического воспитания как способ объединения отдельных элементов и форм физической культуры и спорта в целостную структуру. Идеиные основы системы физического воспитания, выраженные в целевых установках, для реализации которых организуется физкультурно-спортивное движение. Теоретико-методические основы системы физического воспитания, включающие научно-практические знания о закономерностях, средствах и методах достижения целевых установок в области физической культуры и спорта. Программно-нормативные основы системы физического воспитания, представленные нормами и требованиями к результатам физкультурно-спортивной деятельности, а также программным материалом, освоение которого обеспечивает достижение желаемых результатов. Организационные основы системы физического воспитания, как способы сочетания деятельности различных организаций при реализации целевых установок физкультурно-спортивной деятельности.

### **5. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе.**

Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности.

Социальные и индивидуальные потребности, определяющие прикладную ориентацию физического воспитания. Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития физических качеств человека. Соотношение физического развития и физического воспитания. Организованная двигательная активность как основной фактор воздействия на физическое

развитие. Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития, совершенствованию физических возможностей, упрочению и сохранению здоровья; задачи по формированию необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

## **6. Средства и методы формирования физической культуры личности человека.**

Физические упражнения как основные специфические средства формирования физической культуры личности. Действия и процессы, составляющие содержание физических упражнений. Взаимосвязь содержания и формы физических упражнений. Техника физических упражнений, её основа, определяющее звено и детали. Фазы двигательных действий. Структура движения как относительно стабильная взаимосвязь всех его составляющих. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений. Общие правила техничного выполнения движений. Классификация физических упражнений в зависимости от требований, предъявляемых упражнением к физическим качествам. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания. Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта. Способы регулирования нагрузки и отдыха и способы организации освоения двигательных действий, составляющие структурную основу методов физического воспитания.

Нагрузка как фактор, присущий специально организованной двигательной активности, характеризующий величину ее воздействия на организм. Смысл нагрузки в процессе физического воспитания. Параметры, обуславливающие величину нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки, их взаимосвязь. Отдых как компонент физического воспитания. Разновидности интервалов отдыха, обусловленные его продолжительностью и операционным составом. Следовые эффекты физических упражнений. «Расчлененность» и «целостность» как способы организации освоения двигательных действий. Факторы, определяющие выбор метода обучения. Использование методов избирательного и «сопряженного» воздействия в процессе обучения двигательным действиям.

## **7. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности.**

Принципы как наиболее важные рекомендации, основанные на познании закономерностей физического воспитания. Иерархия принципов, регламентирующих формирование физической культуры. Положения, составляющие идейную основу системы воспитания в целом и их конкретизация относительно процесса физического воспитания.

Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и воспитания и их конкретизация при обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.

Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности в процессе физического воспитания. Проблема формулирования специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания. Рекомендации, основанные на специфических закономерностях физического воспитания: непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся.

## **8. Методика обучения двигательным действиям.**

Понятие техники двигательного действия, общность и различия с понятием «форма движения». Характеристика видов техники: типовая, эталонная, индивидуальная.

Основные характеристики техники выполнения двигательных действий (пространственные, временные и динамические) Техника двигательного действия как биомеханическая структура (характеристика фазовой организации двигательного действия), понятие о внешнем и внутреннем содержании двигательного действия, связь содержания и формы двигательного действия.

Критерии оценки эффективности техники исполнения двигательного действия.

Исходные понятия: элементарное двигательное умение; двигательный навык; умение высшего порядка; структура обучения.

Умения и навык как качественные характеристики освоенности двигательного действия (движения), как основа образовательного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных действий (иррадиация, концентрация, интеграция).

Структура обучения как этапность формирования двигательного действия: этап ознакомления; этап начального разучивания; этап закрепления. Задачи средства и методы этапов обучения.

Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

## **9. Методика воспитания физических способностей.**

Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (усталость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

## **10. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения.**

Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки, обуславливающие проявления гибкости: анатомические особенности суставов, эластические свойства мышц и связочного аппарата, качество межмышечной координации. Закономерности биологического развития, обуславливающие задачи, средства и методика воспитания гибкости. Формирование осанки. Осанка как привычная для человека поза в вертикальном положении. Влияние осанки на функционирование систем организма. Основные признаки «правильной осанки». Типичные дефекты осанки. Причины возникновения дефектов осанки, их профилактика и коррекция. Методика формирования правильной осанки, основанная на закреплении навыков прямохождения и воспитания физических качеств. Формирование телосложения. Представление о нормальном телосложении как гармонии пропорций тела, мышечных объемов, необходимых для сохранения здоровья и повседневной учебной, трудовой и другой деятельности. Возможности физического воспитания для формирования желаемых параметров тела. Методика увеличения мышечной массы. Методика устранения избыточной массы тела.

### **Методические рекомендации по выполнению контрольных работ**

Контрольная работа должна представлять собой обзор литературы по конкретной научной проблеме, содержащая критический анализ проблемы с обобщениями и выводами. Студент обязан показать самостоятельную творческую работу.

1. В качестве темы контрольной работы студент выбирает тему из предложенного перечня в соответствии с номером в списке журнала посещаемости.
2. После выбора темы студенту следует ознакомиться со справочной, научно-методической и дополнительной литературой, необходимой для написания работы. Прежде чем приступить к выполнению контрольной работы, студент должен составить четкий план изложения материала, который, при необходимости, можно уточнить с преподавателем. План контрольной работы является отражением её структуры, под которой понимается порядок в построении и взаимосвязи отдельных её частей.
3. Содержание работы должно соответствовать следующим требованиям:
  - соответствие теме;
  - глубина и полнота раскрытия темы;
  - адекватность передачи содержания первоисточников;
  - логичность, связность, доказательность;
  - структурная упорядоченность;
  - языковая правильность.

Контрольная работа, как правило, включает в себя: титульный лист, содержание (план работы с указанием страниц разделов); введение (где отражается актуальность выбранной темы); основная часть (где излагаются вопросы содержания); заключение (где формируются выводы в рамках выполненной работы) и список использованной литературы.

4. Контрольная работа является самостоятельной работой студента и должна быть выполнена в печатном виде. Работа должна быть написана понятным языком и технически правильно оформлена.

*Общие требования к оформлению контрольной работы:*

- бумага формата А4;

- текст набирается в редакторе Word;
- шрифт текста – Times New Roman, размер 14;
- размер полей: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу и сверху – по 2 см;
- междустрочный интервал – полуторный;
- отступ первой строки абзаца – 1,25 см;
- нумерация страниц сквозная. Титульный лист является первой страницей (номер не ставится). Номера последующих страниц проставляются в нижнем правом углу;
- каждый раздел рекомендуется начинать с новой страницы.

Приводимые в тексте цитаты должны быть точными и иметь ссылку на первоисточник (см. ниже требования к цитированию).

Объем контрольной работы составляет 10-15 печатных листов.

Контрольная работа должна быть сдана за неделю до начала сессии.

При неудовлетворительном выполнении контрольной работы (тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы), она возвращается студенту на доработку с учетом замечаний преподавателя.

#### Общие требования к цитированию

Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на литературу в тексте работы приводятся в квадратных скобках - [23, с. 95]. При одновременной ссылке на несколько литературных источников они перечисляются через точку с запятой, с сохранением порядка следования в общем перечне литературы, например [6; 10; 12].

#### Примеры библиографического описания литературы

Если книга имеет одного автора:

Ясницкая, В. Р. Социальное воспитание в классе : теория и методика : учеб. пособие / В. Р. Ясницкая ; под ред. А. В. Мудрика. – М. : Академия, 2004. – 352 с.

Если книга имеет двух авторов, то в начале описания указывается первый автор, после заглавия указываются сведения и о первом, и о втором авторах:

Деркач, А. А. Акмеология : учеб. пособие / А.А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

Если книга имеет трёх авторов, то в начало описания выносится первый автор, остальные авторы, вместе с первым, перечисляются после заглавия:

Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник / В.Н.Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

Если книга имеет четыре и более авторов, то после заглавия указываются только первый автор, далее следуют слова «и др.», заключенные в квадратные скобки:

Педагогика : учеб. пособие / В. А. Слостёнин [и др.]. – 3-е изд. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

Если книга является частью многотомного издания, то указывается количество томов (или книг), и ссылка делается на тот том, который использован в работе. Например:

Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

#### Пример описания главы из книги

Хьелл, Л. Исследование и оценка в психологии личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб. : Питер, 2001. – Гл. 2. – С. 56-104.

В случае тематического сборника трудов описание источника начинается с заглавия, далее после косой черты указывается редактор (или редакторы), далее описание сведений об издании, выходные данные как в предыдущих случаях. Например:

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 320 с.

Если заглавие книги состоит из нескольких предложений, между которыми в источнике информации отсутствуют знаки препинания, то в описании эти предложения отделяют друг от друга точкой:

Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Иногда книга имеет второе, уточняющее название. Оно также приводится в описании и обычно отделяется от основного двоеточием и пишется с маленькой буквы. Например:

Первин, Л. Психология личности : теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкочьян ; под ред. В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

Сведения, относящиеся к заглавию, содержащую информацию, раскрывающую и поясняющую основное заглавие, сведения о виде, жанре, назначении произведения, указывают через двоеточие с маленькой буквы:

Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник...

Авторефераты диссертаций и диссертации в списке литературы приводятся следующим образом:

Жалагина, Т. А. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности преподавателя вуза : дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2004. – 309 с.

Савченко, Н. А. Смысловые установки как компонент профессиональных диспозиций студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Савченко. – Ростов-н/Д., 2008. – 16 с.

Пример описания справочных материалов:

Справочник практического психолога : Психотерапия / сост. С.Л. Соловьёва. – М. : АСТ ; СПб : Сова, 2011. – 575 с.

Описание статей осуществляется следующим образом:

статья одного автора из сборника:

Гаврилова, Г.Г. Проблемы инвестирования в негосударственные пенсионные фонды / Г.Г. Гаврилова // Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике : меэвуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ ; под ред. Г.С. Мерзлякиной. – Волгоград, 2006. – Вып. 13 – С. 273-279.

статья двух авторов из сборника:

Ермоленко, И. И. Проблемы внедрения принципов стратегического планирования на предприятиях в современном управлении / И. И. Ермоленко, Р. Е. Шульман // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 нояб. 2005 г. / ВолГУ [и др.]. – Волгоград, 2006. – Вып. 1. Экономика и финансы : тезисы докл. – С. 218-219.

статья трёх авторов из сборника:

Кравцов, М. Ю. Социологический аспект проблемы порядка в современных междисциплинарных исследованиях / М. Ю. Кравцов, А. В. Соловьёва, Р. В. Яценко // Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы : сб. науч. ст. / ФГОУ ВПО «Новочеркасская гос. мелиорат. академ.». – Новочеркасск ; Ростов н / Д., 2007. – Вып. 9. – С. 114-118.

статья четырёх и более авторов из сборника:

Особенности заболеваний и травм у спортсменов / Л.М. Демьянова [и др.] // Здоровая молодежь – будущее страны! : матер. гор. межвуз. науч.-практ. Конф., г. Волгодонск, 28 апр. 2011 г. / Волгодонский институт (филиала) ЮФУ. - Волгодонск, 2012. – С. 83-88.

статья одного автора из журнала:

Кашкаров, А. П. Проблемы семейного чтения / А. П. Кашкаров // Воспитание школьников. -2012. - № 9. – С. 30-34.

статья двух авторов из журнала:

Николаев, В. А. Сущность трудового воспитания в современных условиях / В. А. Николаев, В. А. Шошин // Педагогика. – 2011. - № 6. – С. 51-57.

статья трёх авторов из журнала:

Ромашкин, К. И. Математика в проектах наукоучения / К. И. Ромашкин, Г. Н. Аверьянова, А. С. Пронин // Социально-гуманитарные знания. – 2012. - № 3. – С. 135-144.

статья более трёх авторов из журнала:

Конфессиональные особенности религиозной веры и представлений о ее социальных функциях / Ю. А. Гаврилов [и др.] // Социологический исследования. – 2005. - № 6. – С. 46-56.

статья из газеты:

Головачёв, В. Долг платежом красен: о долгах по зарплате работникам бюджетной сферы / В. Головачёв // Труд. – 2006. – 3 апр. – С. 2.

Примеры описания ресурса удаленного доступа:

Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (6 файлов, 511 тыс. записей). – М., [2009]. – Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

Образование: исследовано в мире = oim.ru [Электронный ресурс] : междунар. науч. пед. интернет-журнал с библиотекой-дипозитарием / под патронажем Рос. Акад. Образования; Гос. науч. пед. б-ки им. К.Д. Ушинского. – М. : OIM.RU, 2001. – Режим доступа : <http://www.oim.ru>.

Лосев, С. Корпоративные системы ЭЦП : между производством и технологией [Электронный ресурс] / С. Лосев. – 2006. – Режим доступа : <http://www.imag.ru/ID=622563>

Акопова, Ж. История возникновения и правового регулирования товарных знаков [Электронный ресурс] // Право и управление. XXI век. – 2008. – № 4. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16922586>

Если в работе цитируются несколько статей из сборника трудов или журнала, единицами библиографического описания являются каждая из этих статей, а не весь сборник или журнал.

## **Темы контрольных работ**

1. Общие и специфические функции физической культуры.
2. Разновидности (формы) физической культуры.
3. Средства физической культуры и их классификация.
4. Специфические принципы физического воспитания.
5. Общая характеристика методов физического воспитания.
6. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
7. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
8. Характеристика и основы методики воспитания (по выбору: силовых способностей; скоростных способностей; координационных способностей; общей выносливости; гибкости).
9. Тесты в физическом воспитании школьников.
10. Основы регулирования массы тела.

11. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе 12. (по выбору: воспитания детей раннего и дошкольного возраста; воспитания детей и молодежи школьного возраста; высшего и среднего специального образования; рациональной организации труда рабочих и служащих; организации здорового образа жизни и быта пожилых людей).

13. Сущность и социальные функции спорта.

14. Основные направления в развитии спортивного движения.

15. Функции спортивных соревнований.

16. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.

17. Система и календарь спортивных соревнований.

18. Общая характеристика спортивной тренировки.

19. Средства спортивной тренировки.

20. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.

21. Методы спортивной тренировки.

22. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.

23. Методы обучения технике двигательного действия.

24. Методы воспитания физических качеств спортсмена.

25. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.

26. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.

27. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.

28. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).

29. Тренировочное занятие, его структура и содержание.

30. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).

31. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).

32. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).

33. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).

34. Подготовительный период и его назначение.

35. Соревновательный период и его назначение.

36. Переходный период и его назначение.

37. Спортивная форма и фазы ее развития.

38. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.

39. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.

40. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.

41. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.

42. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке (общая характеристика).

43. Перспективное планирование тренировочного процесса.

44. Годичное планирование тренировочного процесса.

45. Оперативное планирование тренировочного процесса.

46. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

47. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (на примере избранного вида спорта).

### **Вопросы к зачёту по дисциплине**

#### **Теория физической культуры и спорта**

1. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и как учебная дисциплина.

2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.

3. Методы исследования в теории и методике физической культуры  
Структура и функции физической культуры

4. Цель и задачи системы физической культуры.

5. Основы и принципы системы физической культуры и их реализация.

6. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.

7. Методика развития быстроты двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений.

8. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.

9. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей.

10. Методика развития координационных способностей.

11. Определение выносливости. Утомление. Виды выносливости.

12. Методика развития выносливости.
13. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
14. Задачи, средства и методы развития гибкости.
15. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
16. Общая характеристика форм построения занятий.
17. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа.
18. Общая характеристика занятий неурочного типа.
19. Планирование в процессе занятий физическими упражнениями, его виды и содержание.
20. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю и учету.
21. Виды, содержание и основы методики контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
23. Урок физической культуры — основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
24. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
25. Формы организации физического воспитания в школе.
26. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
27. Формы физического воспитания в семье.
28. Характеристика программ физического воспитания учащихся 1—11 классов общеобразовательной школы.
29. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
30. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
31. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
32. Методика уроков физической культуры в I—IV классах.
33. Методика уроков физической культуры в V—VIII классах.

- 34.Методика уроков физической культуры в IX—XI классах.
- 35.Физическое воспитание студенческой молодежи (задачи, средства, методы, формы).
- 36.
- 37.Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.
- 38.Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
- 39.Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).
- 40.Общие и специальные принципы спортивной тренировки.

#### 6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение

№	Автор	Название	Издательство	Вид издания	Год издания	Кол-во в библиотеке	Наличие на электронных носителях	Электронные учеб. пособия, размещенные на сайте ЦДО (филиала)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>								
6.1 Основная литература								
6.1.1	Григорович Е.С.	Физическая культура	Минск : Вышэйшая школа, - 352 с.	Учеб. пособие	2011		Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=144214">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=144214</a>	
6.1.2	Барчуков И.С.	Физическая культура и физическая подготовка	М.: ЮНИТИ-ДАНА, - 431 с.	Учеб.	2012		Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15491">http://www.iprbookshop.ru/15491</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	
6.1.3	Лысова И.А.	Физическая культура	М.: Московский гуманитарный университет, - 161 с.	Учеб. пособие	2011		Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/8625">http://www.iprbookshop.ru/8625</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	

6.2 Дополнительная литература								
6.2.1	Железня к Ю.Д и др.	Спортивн ые игры: Техника, тактика обучения	М.: Издатель ский центр «Академ ия»	Учебн ик	2008			
6.2.2	Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	М.: Гардарики, - 218 с.	Учеб. пособие	2007	2		
6.2.3	Евсеев Ю. И.	Физическая культура	Ростов н/Д.: Феникс, - 384 с.	Учеб.	2003	50		