

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.12 «Теория и история физической культуры и спорта»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: заочная

Владивосток 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, от 11.11.2022, № 968.

Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «06» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

Содержание

- 1 Общие сведения
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы дисциплины
- 4 Контроль результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04 ОК 06

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	88
в т. ч.:	
теоретическая часть с преподавателем	10
теоретическое обучение	4
практические занятия	6
Самостоятельная работа	78
Консультация	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	1

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта			
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2	
	2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение особенностей физической культуры народов Древней Греции и Древнего Рима	4	
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	4	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока		
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе		
	Практическое занятие 1. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	2	
Тема 1.3 Зарождение и развитие	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	6	

отечественной системы физической культуры	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года		
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры		
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации		
	Практическое занятие 2. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2	
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания			
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	1. Классификация средств физического воспитания 2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.		
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания		
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	2	
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2	
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		
Тема 2.5 Основы теории	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	

обучения двигательным умениям и навыкам	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании		
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала		OK 04 OK 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	1. Понятие о физических качествах и способностях.		
	2. Силовые способности и методика их воспитания.		
	3. Скоростные способности и методика их воспитания.		
	4. Координационные способности и методика их воспитания.		
	5. Выносливость и методика её воспитания.		
	6. Гибкость и методика её воспитания.		
Практическая работа 3: Составление таблиц, комплексов упражнений, на развитие силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
Раздел 3. Понятие о спорте			
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание учебного материала		OK 04 OK 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта, 2. Социальные функции спорта		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно- соревновательной деятельности	Содержание учебного материала		OK 04 OK 06
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки		
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте		
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах		
	Консультации	4	
Всего:		88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9. — Текст : электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германа. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания; - основы теории обучения двигательным действиям; - основы обучения двигательным умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения; - основные составляющие спортивной тренировки.	- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; - описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; - перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; - даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; - перечисляет этапы обучения двигательному действию; - определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование

	-перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей; - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей; - определяет понятия «нагрузка» «отдых»; - перечисляет функции спорта; -перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки; -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»; -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной деятельности; -перечисляет функций соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; - использовать знания истории физической культуры	- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов,	Оценка результатов выполнения практической работы

и спорта в профессиональной деятельности; -правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи	
---	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ОП.12 «Теория и история физической культуры и спорта»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: заочная

Владивосток 2026

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.12 «Теория и история физической культуры и спорта».

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - в форме письменных ответов на вопросы)

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК 04 ОК 06	31	основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры
	32	историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры
	33	классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания
	34	основы обучения двигательным умениям и навыкам
	35	основы воспитания физических качеств и способностей
	36	нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения
	37	основные составляющие спортивной тренировки
	У1	определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения
	У2	осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта
	У3	использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности
	У4	правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта
	У5	оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки
	У6	находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта				
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и	31	Способность сформулировать основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры		
	У1	Способность определять профессиональные цель и задачи и		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины спорта	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		находить способы их решения		
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	32	Способность изложить историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры		
	У3	Способность использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности		
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	32	Способность изложить историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры		
	У3	Способность использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности		
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания				
Тема 2.1. Средства физического воспитания	33	Способность перечислить классификацию и содержание средств, методов и принципов физического воспитания		
	У2	Способность осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	33	Способность перечислить классификацию и содержание средств, методов и принципов физического воспитания		
	У2	Способность осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	33	Способность перечислить классификацию и содержание средств, методов и принципов физического воспитания		
	У2	Способность осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта		
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	36	Способность объяснить величину нагрузки и отдыха в физическом воспитании и способы их определения		
	У5	Способность оценивать		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки		
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	34	Способность объяснить основы обучения двигательным умениям и навыкам		
	У4	Способность правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	35	Способность перечислить основы воспитания физических качеств и способностей		
	У4	Способность правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта		
Раздел 3. Понятие о спорте				
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	37	Способность определять основные составляющие спортивной тренировки		
	У6	Способность находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	37	Способность определять основные составляющие спортивной тренировки		
	У6	Способность находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач		

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем

видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: реферат, письменный отчет по практической работе, сообщение).

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов.

Продemonстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания тестового задания

При использовании теста в качестве оценочного средства для проведения текущего контроля или промежуточной аттестации необходимо представить шкалу интервальных баллов, соответствующую итоговой оценке, а также критерии её выставления в привязке к четырех балльной системе, либо «зачтено», «не зачтено», например:

Оценка	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме ответов на вопросы)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения

	логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?
2. Какие существуют формы физического воспитания?
3. Назовите три главные задачи физической культуры.
4. Кто считается основоположником отечественной науки о физической культуре?
5. Чем отличается спорт от физической культуры?
6. Какова роль игры в спортивной подготовке?
7. Почему важно изучать историю физической культуры и спорта?
8. Приведите пример древних видов спорта, сохранившихся до сегодняшнего дня.

Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры

9. Когда появились первые организованные формы физической культуры?
10. Какие виды упражнений были популярны в Древнем Риме?
11. Какой вклад внесла Древняя Спарта в физическую подготовку молодежи?
12. Где впервые была создана современная концепция массовой физической культуры?
13. Какие знаменитые зарубежные школы гимнастики повлияли на мировое спортивное движение?
14. Какие особенности отличали шведскую систему гимнастики от немецкой?
15. Что такое французский спортивный туризм и кем он был разработан?
16. Какие элементы древнегреческой физической культуры сохранились в современном спорте?

Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры

17. Кто считается родоначальником русской научной школы физического воспитания?
18. Какие крупные события стимулировали развитие физической культуры в дореволюционной России?
19. Когда возникла первая официальная организация физического воспитания в России?
20. Какие русские народные забавы относятся к древнейшим традициям народной физической культуры?
21. Как называлась программа советской физической культуры времен СССР?
22. Какие исторические периоды оказали наибольшее влияние на становление отечественной системы физической культуры?
23. Что представляет собой система советского школьного физического воспитания?
24. Какие традиции русских народных праздников способствовали развитию физической активности населения?

Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания

Тема 2.1. Средства физического воспитания

25. Что относится к основным средствам физического воспитания?
26. Для чего нужны разминки перед выполнением физических нагрузок?
27. Какие группы физических упражнений выделяют?
28. Дайте определение понятию «естественное закаливание».
29. Что понимается под гигиеническими условиями в физической культуре?
30. Какие средства применяются для коррекции фигуры?
31. Как называются упражнения, используемые для реабилитации после заболеваний или травм?
32. Каково основное назначение утренней зарядки?

Тема 2.2. Методы физического воспитания

33. Что называется методом физического воспитания?
34. Назовите два главных метода физического воспитания.
35. Что означает термин «метод наглядности»?
36. Зачем применяется игровой метод в физическом воспитании?
37. Что значит термин «раздельный метод»?
38. Что такое соревновательный метод?
39. Опишите суть непрерывного метода тренировки.
40. Для чего нужен метод интервальной тренировки?

Тема 2.3. Принципы физического воспитания

41. Что означают принципы физического воспитания?
42. Назовите первый общий принцип физического воспитания.
43. Какой смысл вкладывается в принцип доступности и индивидуализации?
44. Что означает принцип систематичности и последовательности?
45. Как формулируется принцип наглядности?
46. Что обозначает принцип прочности результата?
47. Что такое принцип цикличности?
48. Какие бывают типы планирования в физическом воспитании?

Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании

50. Что понимают под нагрузкой в физическом воспитании?
51. Что входит в понятие объема нагрузки?
52. Что означает интенсивность нагрузки?
53. Какие фазы различают в течение отдыха?
54. Что такое оптимальное соотношение нагрузки и отдыха?
55. Какие признаки указывают на чрезмерную нагрузку?
56. Что такое сверхвосстановление?
57. Как правильно организовать восстановление после тяжелой тренировки?

Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам

58. Что называют двигательными умениями?
59. Что представляют собой двигательные навыки?
60. Какие этапы выделяются в обучении двигательным действиям?
61. Что включает этап ознакомления в обучении двигательным действиям?
62. В чём цель второго этапа обучения двигательным действиям?
63. Какие критерии определяют сформированность двигательного навыка?
64. Какие факторы влияют на скорость овладения новыми движениями?
65. Какова основная задача третьего этапа обучения двигательным действиям?

Тема 2.6 Воспитание физических качеств

66. Что такое физические качества?
67. Какие пять основных физических качеств принято выделять?
68. Как развивать силу?
69. Что такое выносливость?
70. Как развить быстроту?
71. Что означает гибкость?
72. Какие способы используются для развития координации?
73. Какие методы применяют для комплексного развития физических качеств?

Раздел 3. Понятие о спорте

Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность

74. Что такое спорт?
75. Назовите три основные функции спорта.

76. Какие виды спорта относят к техническим видам?
77. Какие показатели характеризуют мастерство спортсмена?
78. В чём особенность любительского спорта?
79. Какие разделы входят в структуру современного спорта?
80. Какие характерные черты отличают спорт высших достижений?
81. Почему спорт важен для общества?

Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности

82. Что такое тренировочная деятельность?
83. Какие компоненты входят в структуру тренировочной деятельности?
84. Какова главная цель соревновательной деятельности?
85. Что такое специальная физическая подготовка?
86. Какие уровни соревнований различаются в зависимости от масштаба?
87. Какие характеристики определяют эффективное восстановление после тренировки?
88. Что включает понятие психологической подготовки спортсмена?
89. Какие различия между общими и специальными методами тренировки?

5.2 Самостоятельная работа

1. Сообщение «Особенности физической культуры народов Древней Греции и Древнего Рима» – Тема 1.1

2. Сообщение «Комплекс упражнений, на развитие силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости - Тема 2.6

Структура сообщения:

1. Формулировка темы.
2. Актуальность темы, проблемы доклада.
3. Цели и задачи работы.
4. Краткое изложение новой информации, которую получил при изучении темы.
5. Подготовка выводов.

Оценка

Оценка «отлично» — сообщение, содержащее грамотно изложенный материал, соответствующий теме, оформление соответствует всем требованиям.

Оценка «хорошо» — грамотно выполненное сообщение при наличии небольших недочётов в его содержании или оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — сообщение, в котором выявлены 1–2 существенные ошибки. Возможные ошибки: тема раскрыта частично, материал работы не структурирован, присутствуют 2–3 грамматические ошибки, одно-два нарушения в оформлении.

Оценка «неудовлетворительно» — если в работе выявлены 3 и более существенных ошибок, работа содержит множество орфографических и грамматических ошибок, тема сообщения не раскрыта.

3. Реферат «Основные понятия, относящиеся к спорту. Заполнение таблицы «Классификация видов спорта» - Тема 3.2

Структура реферата:

1. Титульный лист (по образцу).
2. Оглавление (содержание) требует наличия номеров страниц на каждый раздел реферата.

3. Введение.
4. Основная часть, состоящая из глав.
5. Заключение.
6. Список использованной литературы.

5.3 Примерные практические работы

Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта

Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта

Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе.

Целью данной практической работы является углубленное изучение и практическое применение основных задач физического воспитания в разных сферах образовательной деятельности.

Задание:

Рассмотрите реализацию основных задач физического воспитания на примерах систем общего образования, дополнительного образования и физкультурно-спортивной работы. Проанализируйте возможные варианты решений для каждой сферы.

Ход работы:

1. Определение основных задач физического воспитания:

Перечислите основные задачи физического воспитания, сформулированные Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств;
- формирование привычки вести здоровый образ жизни;
- обучение основам личной гигиены и профилактики травматизма;
- подготовка к трудовой деятельности и защите Отечества.

2. Рассмотрение примеров:

Предложите конкретные примеры реализации каждой задачи в трех направлениях:

а) Система общего образования:

Примеры уроков физической культуры, внеклассных мероприятий, экскурсий, профилактических бесед, тематических лекций, акций по пропаганде здорового образа жизни, олимпиад и конкурсов.

Например:

Введение обязательных секций по разным видам спорта в школе.

Занятия адаптированной физкультурой для особых категорий учащихся.

Проведение ежегодных спортивных мероприятий типа Дня Здоровья, фестиваля "Весёлые старты", "Президентских испытаний".

б) Дополнительное образование:

Проекты кружков, студий, детских лагерей, клубов, факультативных занятий, специализированных секций, походов, турслетов, квестов и интеллектуальных марафонов.

Например:

Организация туристических слётов, велоаездов, пеших прогулок.

Открытие спортивных кружков по футболу, волейболу, шахматам, единоборствам.

Реализация проектов экологического туризма и эколого-просветительской направленности.

с) Физкультурно-спортивная работа:

Примерные сценарии спортивных турниров, корпоративных соревнований, мероприятий для молодёжи, ветеранов, семей, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Например:

Освещение популярных мероприятий, таких как "Кросс нации", "Российский азимут", Всероссийский фестиваль ГТО.

Участие в конкурсах Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формирование местных инициатив по популяризации спорта, вроде акций «Занимайся спортом дома», флешмобы по зож-образу жизни.

3. Заключение:

Подведите итоги проделанной работы, обобщив выводы о важности и разнообразии методов реализации задач физического воспитания в системах общего образования, дополнительного образования и физкультурно-спортивной деятельности.

Форма отчета:

Отчет предоставляется в письменной форме, включающей описание реализуемых задач и предложенные вами практические примеры для каждой из сфер.

Пример оформления:

Тема: Реализация задач физического воспитания в системе общего образования.

Основная задача: Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Практический пример: Ежегодная акция «Школа здорового питания», объединяющая уроки физкультуры, классные часы и экскурсии в медицинские учреждения.

Выполненная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

- правильность понимания основных задач физического воспитания;
- обоснованность выбора и детализированность описания примеров;
- грамотность изложения и оформление отчёта.

Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа

Целью данной практической работы является углубленное изучение структуры и механизмов функционирования системы физического воспитания и спорта в Российской Федерации. Вам предстоит охарактеризовать основные направления, определить их специфику и раскрыть задачи, решаемые каждым направлением.

Практическое задание:

Подготовьте характеристику трёх основных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ:

- Система общего образования;
- Система дополнительного образования;
- Физкультурно-спортивная работа.
- Определите задачи и цели каждого направления.
- Предложите примеры мероприятий, соответствующих каждому направлению.
- Сделайте вывод о взаимодействии и взаимодополняемости этих направлений.

Рекомендации по выполнению работы:

1. Общая характеристика системы физического воспитания и спорта в РФ:

Определите основную цель и задачи российского законодательства, касающиеся физической культуры и спорта (Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Обратите внимание на политику государства в области развития спорта и физического воспитания.

2. Характеристика системы общего образования:

Расскажите о структуре общеобразовательных учреждений (детские сады, школы, колледжи);

Объясните обязательность уроков физической культуры и роль внеклассных мероприятий;

Приведите примеры значимых мероприятий (соревнования, дни здоровья, акции, фестивали, олимпиады).

3. Характеристика системы дополнительного образования:

Раскройте понятие дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта;

Опишите формы организации дополнительной образовательной деятельности (кружки, секции, клубы, лагеря);

Приведите примеры успешных проектов дополнительного образования (туризм, шахматы, танцы, игровые виды спорта).

4. Характеристика физкультурно-спортивной работы:

- Определите специфику работы в учреждениях спорта и досуга (стадионы, бассейны, тренажёрные залы, спортивные федерации);

- Покажите, каким образом массовые мероприятия (кросс нации, День физкультурника, праздник футбола) способствуют вовлечению населения в активные занятия спортом;

- Остановитесь подробнее на акциях социального проекта ГТО (Готов к Труд и Обороне).

5. Примеры мероприятий:

Приведите реальные примеры региональных и федеральных мероприятий, демонстрирующих функционирование каждого направления.

6. Выводы:

Сделайте заключение о роли и месте каждого направления в российском обществе, подчеркнув их значимость и взаимодействие.

Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры

Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры

Цель данной практической работы — познакомиться с особенностями развития систем физической культуры и спорта в разных странах мира, сравнить их преимущества и недостатки, выработать представление о лучших практиках международного опыта.

Практическое задание:

Проведите сравнительный анализ двух зарубежных стран по развитию систем физической культуры и спорта. Подробно опишите каждую страну отдельно, затем сделайте сравнительный анализ и выводы.

Алгоритм выполнения работы:

1. Выбор стран:

Выберите две разные страны (например, Германия и Япония, США и Китай, Великобритания и Австралия). Обязательно укажите причины вашего выбора.

2. Исследование систем физической культуры выбранной страны:

Опишите:

Исторические предпосылки возникновения системы физической культуры;

Особенности организации физической культуры в школах и вузах;

Популярные виды спорта и их распространение;

Национальные проекты и инициативы в области спорта;

Успехи в международном спорте и роль крупных спортивных мероприятий (чемпионатов, Олимпийских игр и др.).

3. Составление таблицы сравнения:

Создайте таблицу, в которой отразите сходства и отличия систем физической культуры выбранных стран. Таблица должна включать категории:

- История развития;
- Организационная структура;
- Виды спорта;
- Важнейшие спортивные достижения;
- Проблемы и перспективы развития.

4. Анализ преимуществ и недостатков:

Для каждой страны проанализируйте положительные стороны и ограничения её системы физической культуры. Аргументируйте своё мнение фактами и статистикой.

5. Вывод:

Сделайте заключительное сравнение, выявляя наиболее эффективные подходы, заимствования и потенциальные пути адаптации иностранного опыта в российскую практику.

Критерии оценки:

- Глубина проработки материала;
- Логичность изложения и аргументация выводов;
- Качество сравнительной таблицы;
- Грамотность оформления работы.

Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры

Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры

Цель: формировать умение исторического анализа развития отечественной системы ФК в контексте развивающегося общества

Учебные задачи:

1. Научиться выделять важнейшие компоненты сравнения.
2. Уметь использовать составляющие сравнения в сопоставлении отечественной системы ФК конкретных исторических эпох.

Задачи практической работы

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.
2. Выполнить задание.
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретических материалов.
4. Оформить отчёт.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Когда зародилась отечественная система ФК и каковы причины её возникновения?
2. Какие факторы можно считать важнейшими по своему влиянию на развитие системы ФК в России?
3. Какие факторы можно считать важнейшими по своему влиянию на развитие советской системы ФК?

4. Каковы основные признаки современной российской системы ФК?

Задания для практического занятия

Задача 1

Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития российского общества (древнеславянского, феодального, буржуазного, советского и современного российского), повлиявшие на становление и развитие систем ФК в указанные эпохи.

Задача 2

По выявленным компонентам, осуществите сравнительную характеристику отечественной системы ФК в перечисленных этапах развития общества.

Задача 3

Сформулируйте общие выводы по практической работе.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. Осуществляя сравнительный анализ, необходимо опираться на выявленные компоненты.

Компоненты сравнения	Исторические эпохи					Современные зарубежные системы ФК
	Первобытный строй	Рабовладельческий строй	Средние века		Буржу азная Европа	
			Европа	Восток		
Религия						
Социальные отношения						
Выводы						

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. Решая первую задачу, необходимо выявить не менее трёх основных компонентов (два уже предложены в работе), отражающих социально – политическое и религиозное устройство общества
2. Решая вторую задачу, необходимо показать, как изменялось содержание и направленность отечественной системы ФК в конкретные эпохи развития общества по выявленным компонентам, и обосновать это в связи с изменениями потребностей общества и его социального устройства
3. Осуществляя сравнительный анализ (третья задача), необходимо дать характеристику качественного изменения отечественной системы ФК в различные исторические эпохи.

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания

Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения

Цель: формировать умение анализа физических упражнений по основным составляющим техники.

Задачи:

1. Научиться выделять основные составляющие техники физических упражнений.
2. Уметь осуществлять характеристику физических упражнений по принятым критериям.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Что является средствами физического воспитания?
2. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?
3. Что понимают под техникой физического упражнения?
4. Назовите основные характеристики физического упражнения.

Задания для практического занятия

Задача 1

Определите выбор физического упражнения, по которому будет осуществляться характеристика его техники.

Задача 2

Определите основные составляющие техники упражнения.

Задача 3

Осуществите характеристику физического упражнения по принятым характеристикам.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. Характеристику упражнений необходимо осуществлять по принятым критериям.

Форма для выполнения работы

Характеристики упражнения	Физическое упражнение
---------------------------	-----------------------

Динамические	
<i>Пространственные</i>	
Правильное исходное положение	
Рациональная оперативная поза	
Траектория движения	
Амплитуда	
<i>Временные</i>	
Моменты упражнения	
Длительность	
Темп	
<i>Пространственно-временные</i>	
Скорость выполнения упражнения	
Ускорение	
Ритм	
Динамические	
Внутренние силы	
Внешние силы	

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. Решая первую задачу, необходимо выбрать физическое упражнение из любого раздела подготовки школьной программы по физической культуре.
2. Определяя основные составляющие техники, необходимо выделить его главное звено и указать его в пункте «рациональная оперативная поза».
3. Решая третью задачу, необходимо основываться на принятых критериях.

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. Практическая работа выполняется на отдельном листе. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Тема 2.2. Методы физического воспитания

Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания

Цель: формировать умение выбора оптимальных специфических методов физического воспитания в зависимости от решаемой задачи.

Задачи:

1. Понимать направленность специфических методов для обучения технике упражнений и воспитания физических качеств.
2. Уметь осуществлять подбор специфических методов в соответствии с решаемыми задачами.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Что является методами физического воспитания?
2. Как классифицируются методы физического воспитания?
3. Что понимают под специфическими методами физического воспитания?
4. Какие педагогические задачи решаются специфическими методами физического воспитания?

Задания для практического занятия

Задача 1

Приведите примеры выполнения физических упражнений по представленным специфическим методам.

Задача 2

Укажите, какие задачи решаются при выполнении физических упражнений теми или иными методами.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. Особое внимание необходимо уделить конкретным решаемым задачам.

Форма для выполнения работы

Упражнения и решаемые задачи	Специфические методы для обучения движениям				
	Строго регламентированного упражнения			Игровой	Соревновательный
	Целостный	Расчлененный	Сопряженный		
Упражнение					
Решаемая задача					
Выполнение					

Форма для выполнения работы

Упражнения и решаемые задачи	Специфические методы для обучения движениям					Игровой	Соревнова- тельный
	Строго регламентированного упражнения						
	Стандартное упражнение		Переменное упражнение				
	Стандартно- непрерывное	Стандартно- интервальное	Переменно- непрерывное	Переменно- интервальное			
Упражнение							
Решаемая задача							
Выполнение							

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. Решая первую задачу, необходимо указать не только название упражнения, но и регламент его выполнения, исходя из специфики методов.

2. При указании решаемых задач необходимо учитывать: этапы обучения технике двигательного действия, возраст и категории обучаемых (спортсмены или не занимающиеся спортом), направленность педагогических воздействий.

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Тема 2.3. Принципы физического воспитания

Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания

Целью данной практической работы является глубокое знакомство с системой принципов физического воспитания и их реализацией в учебном процессе. Вы изучите сущность принципов, поймёте их роль в организации физического воспитания и получите навыки практического применения полученных знаний.

Практическое задание:

Изучить и проанализировать принципы физического воспитания, рассмотреть их практическое воплощение в образовательном учреждении. Подготовить доклад или презентацию с примерами реализации каждого принципа.

Ход работы:

1. Введение:

Опишите значение принципов физического воспитания в организации учебного процесса и воспитательной деятельности.

2. Основные принципы физического воспитания:

Перечислить и подробно описать каждый принцип:

- Сознательность и активность;
- Доступность и индивидуальность;
- Последовательность и систематичность;
- Постепенность и динамичность;
- Прочность и надёжность результатов.

3. Примеры реализации принципов:

Представьте ситуации и случаи из школьной или спортивной практики, иллюстрирующие реализацию каждого принципа. Используйте конкретные примеры, кейсы, личные наблюдения.

4. Проектирование урока физической культуры:

Разработайте сценарий урока или фрагмента занятия, наглядно демонстрирующего реализацию хотя бы одного из принципов. Включите описание целей, этапов урока, используемых методов и ожидаемого результата.

5. Анализ проблем и трудностей:

Определите проблемы, с которыми сталкиваются педагоги при реализации принципов физического воспитания. Предложите возможные пути их решения.

6. Заключение:

Сделайте вывод о важности соблюдения принципов физического воспитания для эффективного обучения и воспитания подрастающего поколения.

Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам

Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию

Цель: формировать умение осуществлять процесс планирования обучения двигательным умениям и навыкам.

Задачи:

1. Понимать закономерности формирования двигательных умений и навыков.
2. Понимать структуру обучения двигательным умениям и навыкам.
3. Уметь осуществлять планирование поэтапного обучения двигательному действию.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Что такое двигательное умение и навык, в чём их принципиальное отличие?
2. Каким образом осуществляется формирование двигательных программ?
3. Из чего состоит структура обучения двигательному навыку в физическом воспитании?
4. Какие задачи ставятся на каждом этапе обучения, какие для этого используются средства и методы?

Задания для практического занятия

Задача 1

Определите то физическое упражнение, планирование обучения которому предстоит осуществить.

Задача 2

Опишите процедуру поэтапного планирования обучения технике двигательного действия по схеме: цель, задачи, средства и методы, методические особенности обучения.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо строго придерживаться структуры поэтапного обучения двигательному действию и применяемым в соответствии с этим, средствам и методам.

Форма для выполнения работы

Первый этап обучения – <i>начальное разучивание</i>	
Физическое упражнение:	
Компоненты обучения	Содержание
Степень владения	В общих чертах:
Метод обучения	
Последовательность обучения	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Выполнение по первому представлению	
Рассказ о технике	
Выделение ООТ	
Физические упражнения	В специальной разминке:
Подводящие	В основной части урока:
Целевое упражнение	
Наглядность	
Второй этап обучения – <i>углублённое разучивание</i>	
Степень владения	На уровне первоначального умения:
Метод обучения	
Последовательность обучения	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Рассказ о технике	
Уточнение ООТ	
Физические упражнения	В специальной разминке:
Подводящие	В основной части урока:
Целевое упражнение	
Развивающие упражнения	
Подвижные игры	
Наглядность	
Третий этап обучения – <i>закрепление и дальнейшее совершенствование</i>	
Степень владения	На уровне полноценного умения: На уровне навыка:
Метод обучения	
Последовательность обучения	
Создание положительной учебной мотивации	
Показ упражнения	
Рассказ о технике	
Физические упражнения	В специальной разминке
Целевое упражнение	

Развивающие упражнения	
Подвижные игры	
Наглядность	

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. Необходимо выбрать упражнение из школьной программы по физической культуре (на основе базовых видов спорта)
2. При решении второй задачи (планирование обучения), необходимо строго придерживаться алгоритма решения задачи (структуры) и подбирать соответствующие для конкретного этапа средства и методы. Также, внутри каждого этапа необходимо выдерживать правильную линейную схему (последовательность) решения частных задач обучения и указать это в графе «методические особенности обучения».

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Тема 2.6 Воспитание физических качеств

Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей

Цель: формировать умение осуществлять планирование воспитания силовых способностей.

Задачи:

1. Понимать факторы проявления силовых способностей.
2. Знать разновидности силовых способностей.
3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности силовых способностей.
4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании силовых способностей.

Задачи практической работы

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.
2. Выполнить задание.
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
4. Оформить отчёт .

Обеспеченность занятия (средства обучения)

1. Рабочая тетрадь
2. Необходимая литература
3. Ручка
4. Текст задания

5. Лист для оформления отчётов

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Дайте определение силовых способностей.
2. Назовите разновидности силовых способностей.
3. Какие средства и методы применяются для воспитания силовых способностей?

Задания для практического занятия

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность силовых способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности силовых способностей на основе поставленной педагогической задачи.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.
2. Разработка должна быть отдельно по каждой разновидности силовых способностей: собственно – силовые способности, скоростно – силовые и силовая выносливость.

Форма для выполнения работы (фрагмент)

Компоненты методики	Содержание
Разновидность силовых способностей:	
Упражнения	
Вес отягощения	
Методы выполнения	
Режим выполнения	
Количество повторений	
Количество серий	
Интервалы отдыха	
Решаемые задачи	

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости

Цель: формировать умение осуществлять планирование воспитания выносливости.

Задачи:

1. Понимать факторы проявления выносливости.
2. Знать разновидности выносливости.
3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности выносливости.
4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании выносливости.

Задачи практической работы

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.
2. Выполнить задание.
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
4. Оформить отчёт.

Обеспеченность занятия (средства обучения)

1. Рабочая тетрадь
2. Необходимая литература
3. Ручка
4. Текст задания
5. Лист для оформления отчётов

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Дайте определение выносливости.
2. Назовите разновидности выносливости.
3. Какие средства и методы применяются для воспитания выносливости?

Задания для практического занятия

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность выносливости, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности выносливости.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.
2. Разработка должна быть отдельно по общей и специальной выносливости только методом строго регламентированного упражнения.

Форма выполнения работы (фрагмент)

Компоненты методики	Содержание
Общая выносливость	
Методы строго регламентированного упражнения	
<i>Метод стандартно-непрерывного упражнения</i>	
Упражнения	
Режим выполнения	
Количество повторений	
Интервалы отдыха	
Энергообеспечение	
Решаемые задачи	

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей

Цель: формировать умение осуществлять планирование воспитания быстроты.

Задачи:

1. Понимать факторы проявления скоростных способностей.
2. Знать разновидности скоростных способностей.
3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности скоростных способностей.
4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании скоростных способностей.

Задачи практической работы

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.
2. Выполнить задание.
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала
4. Оформить отчёт.

Обеспеченность занятия (средства обучения)

1. Рабочая тетрадь.
2. Необходимая литература.
3. Ручка.
4. Текст задания.
5. Лист для оформления отчётов.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Дайте определение скоростных способностей.
2. Назовите разновидности скоростных способностей.
3. Какие средства и методы применяются для воспитания скоростных способностей?

Задания для практического занятия

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность скоростных способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности скоростных способностей.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.
2. Разработка должна быть отдельно по каждой разновидности скоростных способностей: быстроты простой реакции, сложной реакции, быстроты движений.

Форма для выполнения работы (фрагмент)

Компоненты методики	Содержание
Быстрота простой реакции	
<i>Методы строго регламентированного упражнения</i>	
Упражнение	
Метод выполнения	
Способы выполнения	
Кол. повторений	
Интервалы отдыха	

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательных координационных способностей

Цель: формировать умение осуществлять планирование воспитания силовых способностей.

Задачи:

1. Понимать факторы проявления двигательных – координационных способностей.
2. Знать разновидности двигательных – координационных способностей.
3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности двигательных – координационных способностей.
4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании двигательных – координационных способностей.

Задачи практической работы

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.
2. Выполнить задание.
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
4. Оформить отчёт.

Обеспеченность занятия (средства обучения)

1. Рабочая тетрадь
2. Необходимая литература
3. Ручка
4. Текст задания
5. Лист для оформления отчётов

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Дайте определение двигательно – координационных способностей.
2. Назовите разновидности двигательно – координационных способностей.
3. Какие средства и методы применяются для воспитания двигательно – координационных способностей?

Задания для практического занятия

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность двигательно-координационных способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности двигательно – координационных способностей.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.
2. Методическая разработка должна быть отдельно по двум разновидностям двигательно–координационных способностей: совершенствование характеристик движений и способность поддерживать равновесие.

Форма для выполнения работы

Компоненты методики	Содержание
Совершенствование различных характеристик движения	
Упражнения повышенной координационной сложности	
<i>Методы строго регламентированного упражнения</i>	
Упражнение	
Метод выполнения	
Способы выполнения (усложнения)	
Кол. повторений	
Интервалы отдыха	

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу
3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости

Цель: формировать умение осуществлять планирование воспитания гибкости.

Задачи:

1. Понимать факторы проявления гибкости.
2. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания гибкости.
4. Знать режимы выполнения упражнений при гибкости.

Задачи практической работы

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.
2. Выполнить задание.
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
4. Оформить отчёт.

Обеспеченность занятия (средства обучения)

1. Рабочая тетрадь.
2. Необходимая литература.
3. Ручка.
4. Текст задания.
5. Лист для оформления отчётов.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Дайте определение гибкости.
2. Какие средства и методы применяются для воспитания гибкости?

Задания для практического занятия

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания гибкости.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.

Форма для выполнения работы

Компоненты методики	Содержание
Упражнения	
Способы выполнения	
Длительность	
Интенсивность	
Количество повторений	
Количество серий	
Интервалы отдыха	
Решаемые задачи	

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.
2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.
4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

Раздел 3. Понятие о спорте

Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности

Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки

Целью данной практической работы является получение студентами глубоких знаний о подборе эффективных средств спортивной тренировки и формирование навыков самостоятельного проектирования тренировочного процесса.

Практическое задание:

Вам предлагается разработать программу спортивной тренировки для выбранного вами вида спорта или отдельной целевой группы спортсменов. Продемонстрируйте знание классификации средств тренировки и выберите подходящие методы и приемы для достижения заданных целей.

Ход работы:

1. Введение:

Кратко изложите цель и задачи тренировочного процесса, укажите целевую группу спортсменов и исходные данные (уровень подготовки, стаж занятий, цели тренировки).

2. Теоретическая часть:

Изучите классификацию средств спортивной тренировки, дайте четкую характеристику основным группам средств (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные).

3. Анализ особенностей целевой группы:

Учтя индивидуальные особенности и уровень подготовки спортсменов, проведите анализ сильных сторон и ограничений, влияющих на выбор средств тренировки.

4. Подбор средств тренировки:

Продемонстрируйте, как выбрать соответствующие вашему виду спорта и уровню подготовки средства тренировки. Представьте список рекомендуемых упражнений, техник и оборудования.

5. Проектирование тренировочной программы:

Разработайте план тренировочного цикла (макроцикл, мезоцикл, микроцикл) с применением подобранных средств. Подробно опишите каждое занятие, отметив задачи, последовательность упражнений и дозировку нагрузки.

6. Оценка и мониторинг:

Расскажите, как будете оценивать прогресс спортсменов и контролировать эффективность тренировочного процесса.

7. Возможные риски и меры предосторожности:

Обозначьте возможные травмы и заболевания, связанные с неправильным выбором средств тренировки, и представьте профилактические меры.

8. Заключение:

Подведите итоги проделанной работы, подчеркивая важность тщательного подбора средств спортивной тренировки для достижения желаемых результатов.

Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки

Целью данной практической работы является углубленное изучение методов спортивной тренировки и формирование навыков правильного подбора методов для конкретных задач и уровней подготовки спортсменов.

Практическое задание:

Вам необходимо подобрать оптимальный метод спортивной тренировки для определенной возрастной группы или уровня подготовки спортсменов, обосновать свой выбор и составить тренировочную программу.

Ход работы:

1. Введение:

Кратко изложите цели и задачи работы, укажите избранную целевую аудиторию (возраст, уровень подготовки, специализацию).

2. Теоретическая часть:

Изучите и классифицируйте существующие методы спортивной тренировки (игровые, соревновательные, интервальные, круговые и др.). Дайте краткую характеристику каждому методу.

3. Анализ особенностей целевой аудитории:

Учтя индивидуальные особенности и уровень подготовки спортсменов, произведите анализ сильных сторон и слабостей, влияющих на выбор метода тренировки.

4. Подбор оптимального метода тренировки:

На основе проведенного анализа выберите подходящий метод спортивной тренировки, детально обосновав свой выбор.

5. Проектирование тренировочной программы:

Разработайте план тренировочного цикла (микро-, мезо- и макроциклы) с применением выбранного метода. Подробно опишите задачи, последовательность упражнений и дозировку нагрузки.

6. Оценка и мониторинг:

Объясните, как планируете отслеживать эффективность выбранного метода и проводить оценку прогресса спортсменов.

7. Возможные риски и меры предосторожности:

Укажите возможные негативные последствия неправильного выбора метода тренировки и предложите профилактические меры предотвращения возможных травм и перетренированности.

8. Заключение:

Подведите итоги проделанной работы, отметьте достоинства и ограничения выбранного метода, его практическую значимость и целесообразность применения.

Критерии оценки:

Глубина теоретического анализа;

Научная обоснованность выбора метода;

Целесообразность предложенного тренировочного плана;

Способность учитывать индивидуальные особенности спортсменов;

Качественный анализ потенциальных рисков и профилактика травм;

Креативность и новаторство в подходе к решению задачи.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Примеры заданий на дифференцированный зачет

Вариант 1

Ответьте одним словом

1. Наука, изучающая закономерности развития физических способностей человека, называется _____.
2. Исторический период зарождения Олимпийских игр относится к эпохе _____.
3. Автор трактата «Искусство гимнастики», положившего начало научному изучению физического воспитания, — итальянский врач _____ Джованни.

Короткий письменный ответ (не более двух предложений)

4. Что такое двигательная активность и почему она важна для здоровья человека?

Развернутый ответ

5. Какое значение имеет физическая культура и спорт в современном обществе? Приведите конкретные примеры влияния физической активности на здоровье населения и развитие экономики государства.
6. Охарактеризуйте особенности древнегреческой системы физического воспитания. Почему эта система считается эталонной для последующих поколений? Какие олимпийские игры способствовали её развитию?
7. Опишите систему физического воспитания Спарты. Чем она отличалась от афинской модели?
8. Кто считается основоположником русской научной школы физического воспитания и образования? Перечислите главные идеи его методики.
9. Какие изменения произошли в сфере физической культуры и спорта после Октябрьской революции 1917 года? Какие организации и программы появились в этот период?

Выберите правильный ответ:

10. Основным средством физического воспитания являются:
А. лекарственные препараты
Б. механические устройства
В. физические упражнения
Г. косметологические процедуры
11. Термином «дозировка нагрузок» обозначают:
А. выбор конкретного места для тренировок
Б. подбор оборудования для занятий
В. определение количества повторений и интенсивности упражнений
Г. наличие тренера-наставника

Дайте краткий ответ (до трех предложений):

12. Какие средства используются для восстановления после физической нагрузки?

Ответ на вопрос

13. Как называют метод многократного повторения упражнений с целью закрепления технических навыков?
14. Перечислите основные методы физического воспитания.
15. Как называется принцип, утверждающий необходимость постепенности увеличения объема и интенсивности нагрузки?
16. Что подразумевает активный отдых?
17. Назовите наиболее эффективный метод исправления грубых ошибок в технике выполнения упражнений.
18. Упражнения, развивающие гибкость, направлены на улучшение чего?

19. В чём состоят отличия спорта от физической культуры?
20. Какие существуют типы тренировочных нагрузок и в чём их специфика?

Вариант 2

Ответьте одним словом

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является педагог и ученый _____ Лесгафт.
 2. Первый чемпионат мира по футболу прошел в городе _____, Уругвай.
- Короткий письменный ответ (не более двух предложений)**
3. Назовите основные исторические этапы становления физической культуры в России.
 4. Перечислите основные виды спорта, включенные в программу первых современных Олимпийских игр 1896 года.

Развернутый ответ

5. Какое значение имеет физическая культура и спорт в современном обществе? Приведите конкретные примеры влияния физической активности на здоровье населения и развитие экономики государства.
6. Раскройте сущность римской системы физического воспитания и подготовки воинов. Какие мероприятия были характерны для военной подготовки солдат Рима?
7. Определите вклад германского народа в формирование европейских традиций физического воспитания. Каковы особенности немецкой гимнастической школы?
8. Когда и каким образом возникли первые элементы физического воспитания в древней Руси? Какие факторы повлияли на их возникновение?
9. Расскажите о значении петровских реформ для развития физической культуры в России XVIII века. Приведите примеры учреждений, созданных Петром I, направленных на физическое воспитание молодёжи.

Выберите правильный ответ:

10. Цель разминки состоит в:
А. повышении температуры тела и активизации сердечно-сосудистой системы
Б. отдыхе после интенсивных нагрузок
В. выполнении сложных элементов сразу после прихода на занятие
Г. исключительно психологической настройке спортсмена
11. Важнейшим компонентом питания спортсмена является:
А. алкоголь
Б. сбалансированное поступление белков, жиров и углеводов
В. газированные напитки
Г. тяжёлая пища незадолго до старта

Дайте краткий ответ (до трех предложений):

12. Назовите три основных группы физических упражнений.

Ответ на вопрос

13. Как называется метод, при котором преподаватель демонстрирует упражнение, а ученики повторяют за ним?
14. В каких случаях применяется метод круговой тренировки?
15. Как называется принцип, подразумевающий постоянное чередование нагрузки и отдыха?
16. Что определяет интенсивность нагрузки?
17. Как называется Фаза обучения, в которой формируется представление о новом движении?
18. Силовая выносливость развивается преимущественно в результате чего?
19. Каковы социальные последствия широкого распространения спорта в обществе?
20. Перечислите основные этапы тренировочного цикла.

Ключ к заданиям зачета

Вариант 1		Вариант 2	
№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ
1	теория физической культуры	1	Петр Францевич
2	античности	2	Монтевидео
3	Меркуриалис	3	Основные этапы включают Древнюю Русь (физическое воспитание молодежи); Средневековье (военно-физическая подготовка дворянства); Петровские реформы (создание специализированных учебных заведений типа кадетских корпусов); XIX век (развитие спортивной медицины и физкультурного движения).
4	Двигательная активность — это совокупность движений тела, выполняемых человеком ежедневно. Она способствует укреплению мышц, улучшению кровообращения, повышению иммунитета и поддержанию общего уровня работоспособности организма.	4	Атлетика, велоспорт, борьба, плавание, стрельба, теннис, фехтование, тяжелая атлетика, футбол.
5	Современное общество осознало важность регулярных занятий спортом и активного образа жизни как ключевых факторов профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, ожирения и депрессии. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снижению затрат на здравоохранение благодаря профилактике болезней и продлению активной жизнедеятельности пожилых людей. Спорт также стимулирует экономическое развитие через создание рабочих мест в индустрии фитнеса, организацию крупных спортивных мероприятий и привлечение туристов. Например, проведение Олимпиады или чемпионата мира по футболу привлекает значительные инвестиции и туристические потоки, стимулируя экономику принимающих стран.	5	Современное общество осознало важность регулярных занятий спортом и активного образа жизни как ключевых факторов профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, ожирения и депрессии. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снижению затрат на здравоохранение благодаря профилактике болезней и продлению активной жизнедеятельности пожилых людей. Спорт также стимулирует экономическое развитие через создание рабочих мест в индустрии фитнеса, организацию крупных спортивных мероприятий и привлечение туристов. Например, проведение Олимпиады или чемпионата мира по футболу привлекает значительные инвестиции и туристические потоки, стимулируя экономику принимающих стран.
6	Греческая система основывалась на гармоничном развитии ума и тела («калокагатия»). Олимпийские игры служили важнейшим фактором популяризации физической культуры среди широких слоев населения. Игры культивировали ценности силы,	6	Римляне уделяли большое внимание подготовке легионеров. Обязательными элементами тренировки были марш-броски, строевые учения, рукопашный бой и метание копья. Благодаря регулярным тренировкам армия была способна вести длительные кампании, обеспечивая

	ловкости, выносливости и дисциплины, воспитывая уважение к победителям и формируя честь соревнований. Эта традиция оказала огромное влияние на последующие поколения, став основой современной олимпийской концепции.		успешное расширение империи.
7	Военная направленность была основной чертой спартанской системы. Мальчики проходили суровую подготовку начиная с семилетнего возраста. Их учили стойко переносить боль, голод, холод и закаляли волю, превращаясь в лучших воинов своего времени. Отличительной особенностью было отсутствие эстетического компонента, присущего Афинам.	7	Германцы заложили основы европейской гимнастики, подчеркивая значимость систематизированных упражнений. Среди важнейших достижений выделяется немецкая гимнастическая система Фридриха Яна, разработанная специально для массового физического воспитания детей и взрослых. Система получила широкое распространение и стала образцом для многих стран Европы.
8	Основоположником русской научной школы физического воспитания является профессор Пётр Францевич Лесгафт. Его методика основывается на принципах всестороннего развития ребёнка, включающего физические нагрузки, правильное питание и гигиену. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребёнку.	8	Первые элементы физического воспитания возникли ещё в эпоху славянских племён, где проводились традиционные испытания сил и мужества молодых мужчин перед вступлением в дружину князя. Впоследствии, в Киевской Руси начала развиваться военно-прикладная подготовка будущих воинов, формирующая основу будущего российского военного дела.
9	После Октябрьской революции произошла реформа всей системы физического воспитания. Была создана Всесоюзная спортивная организация «Спартак», введены нормы ГТО («Готов к труду и обороне»), начали проводиться массовые спортивные мероприятия и соревнования. Появилась новая идеология массовой доступности спорта и оздоровления нации.	9	Пётр I внёс значительный вклад в развитие физической культуры путём введения новых военных порядков и учебных заведений. Одним из примеров стало открытие Морской академии и Сухопутного шляхетского корпуса, где особое внимание уделялось физическому развитию учащихся наряду с военным образованием.
10	В	10	А
11	В	11	Б
12	Для восстановления после физической нагрузки применяются массаж, сауна, контрастный душ, растяжки, лёгкие восстановительные тренировки, полноценное питание и достаточный сон.	12	динамические (силовые), статичные (фиксированная поза без динамики) и циклические (равномерное выполнение однотипных действий).
13	метод повторного упражнения	13	Наглядный
14	– Наглядный метод – Словесный метод – Практический метод (включает повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный методы и др.)	14	когда необходимо комплексно развивать разные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию) посредством последовательного выполнения серии упражнений на специальных станциях.
15	принцип систематичности и последовательности	15	принцип цикличности и вариативности
16	смену вида деятельности на менее интенсивную	16	скорость и мощность выполнения упражнений

17	демонстрация правильной техники	17	ознакомительная фаза
18	эластичности связок и суставов	18	длительного выполнения упражнений с большим весом
19	– Спорт ориентирован на достижение высоких результатов, победу, установление рекордов и соревнование. – Физическая культура направлена на поддержание здоровья, профилактику заболеваний, общее физическое развитие и удовольствие от двигательной активности. Кроме того, спорт чаще носит профессиональный или полупрофессиональный характер, сопровождается жёстким регламентом и контролем, в то время как физическая культура доступна практически любому желающему вне зависимости от уровня подготовки.	19	– Укрепляет здоровье населения и повышает качество жизни – Формирует позитивные жизненные установки и нравственные ценности – Повышает престиж страны на международной арене – Стимулирует развитие инфраструктуры и сферы услуг – Создаёт дополнительные рабочие места и развивает экономику – Способствует социальной интеграции и межнациональному взаимопониманию
20	Общая физическая подготовка (упражнения универсального характера, направленные на укрепление базовых физических качеств) Специальная физическая подготовка (упражнения, имитирующие специфику выбранного вида спорта) Техническая подготовка (совершенствование техники выполнения движений) Тактическая подготовка (разработка стратегии поведения в ходе соревнований) Психологическая подготовка (работа над устойчивостью, концентрацией, уверенностью в себе).	20	Подготовительный этап (общая и специальная подготовка) Предсоревновательный этап (подведение к пиковым результатам) Соревновательный этап (участие в турнирах и чемпионатах) Переходный этап (восстановление и реабилитация)

