



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)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

Методические указания

по освоению дисциплины

«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Волгодонск

2025

Составитель: ст. препод. кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» С. В. Четвериков.

Методические указания по освоению дисциплины «Теория и практика физической культуры». Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске, 2025 г.

В методических указаниях содержится описание деятельности обучающегося в ходе освоения дисциплины, в том числе, проведения различных видов учебных занятий, выполнения самостоятельной работы, а также используемым в учебном процессе техническим средствам, информационно-коммуникационным и образовательным технологиям.

Предназначено для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

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. Идеинные основы системы физического воспитания, выраженные в целевых установках, для реализации которых организуется физкультурно-спортивное движение. Теоретикометодические 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).

Объём 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. Сластёнин [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. Мерзликиной. – 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. Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения.
2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям (задачи и методы).
3. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений (положительный и отрицательный перенос навыка).
4. Методика исправления ошибок.
5. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
8. Характеристика спортивных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
9. Урок гимнастики (структура, задачи, средства, формы занятий).
10. Методика проведения подготовительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
11. Методика проведения основной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
12. Методика проведения заключительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
13. Соревнования по гимнастике, их значение и виды.

14. Программа и положение о соревнованиях в гимнастике.
15. Порядок выступления команд и участников в соревнованиях по гимнастике. Определение победителей.
16. Состав судейской коллегии в соревнованиях по гимнастике. Права и обязанности судей.
17. Оценка упражнений в гимнастике. Градация ошибок. Общие сбавки.
18. Документы планирования по гимнастике. Значение и виды учета.
19. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми младших классов.
20. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми средних классов.
21. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми старших классов.
22. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
23. Особенности занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
24. Внеурочные формы занятий гимнастикой в школе.
25. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
26. Техника выполнения и методика обучения маху дугой из виса и упора.
27. Техника выполнения и методика обучения обороту вперед из упора верхом на перекладине.
28. Техника выполнения и методика обучения обороту назад прогнувшись на перекладине.
29. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной толчком другой, толчком двумя, силой.
30. Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом из виса (перекладина), из упора на руках согнувшись (параллельные брусья).
31. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям изгибами на перекладине, размахиваниям в висе.
32. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре на брусьях, в упоре на руках.
33. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из упора на руках.
34. Техника выполнения и методика обучения равновесию на правой (левой) на бревне.
35. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приема, в два приема.
36. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
37. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.

38. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня в длину.
39. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком.
40. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку углом с косого разбега

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
Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины								
6.1 Основная литература								
6.1.1	Григорович Е.С.	Физическая культура	Минск : Вышэйшая школа, - 352 с.	Учеб. пособие	2011		Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214	
6.1.2	Барчуков И.С.	Физическая культура и физическая подготовка	М.: ЮНИТИ-ДАНА, - 431 с.	Учеб.	2012		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15491 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	
6.1.3	Лысова И.А.	Физическая культура	М.: Московский гуманитарный университет, - 161 с.	Учеб. пособие	2011		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	
6.2 Дополнительная литература								
6.2.1	Железняк Ю.Д и др.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения	М.: Издательский центр «Академия»	Учебник	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		