

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева"
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ТУРИЗМА

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФФК
к.п.н., доц. Джаубаев Ю.А.



Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Группа специальностей: 5.8. Педагогические науки

Специальность: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь

Год начала освоения 2023г.

Карачаевск 2023

Составитель: к.п.н., доц. Джирикова Ф.Д.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, утверждённым приказом Минобрнауки России от 20.10.2021 № 951 (Зарегистрировано в Минюсте России 23.11.2021 №65943), Положением о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.11.2021 № 2122).

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры: ТОФК и туризма на 2023-2024 уч.год

Протокол № 10 от 30.06.2023 г.

Зав. кафедрой



доц. Джирикова Ф.Д.

Содержание

1.Наименование дисциплины.....	4
2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	5
4.Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).....	10
6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7.1. Описание показателей и критериев оценивания ЗУН на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	11
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, формируемых в процессе освоения образовательной программы...	12
7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования ЗУН).....	29
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	30
9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	31
10.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	32
11.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	33
12.Лист регистрации изменений	34

1. Наименование дисциплины

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Цель: формирование готовности аспиранта к научно-методической и научно-исследовательской

деятельности в сфере физической культуры и спорта;

сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения будущих специалистов по физической культуре в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки, заложить необходимые для этого знания, научить пользоваться ими при осуществлении профессиональной деятельности.

Задачи:

- удовлетворить потребности студентов в получении знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры,

- формировать педагогические подходы в решении задач теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, лиц с нарушениями состояния здоровья (включая инвалидов);

- мотивировать студентов на научно-исследовательскую деятельность в сфере теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, различных групп общества,

- проводить работу по обучению и воспитанию с учетом коррекции отклонений в развитии.

2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины аспирант должен

Знать:

системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта

Уметь:

применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий

Владеть:

методикой проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Место дисциплины в структуре ОП	
Индекс	2.1.2
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в аспирантуре в результате изучения дисциплин: педагогика физической культуры, психология физической культуры, теория спорта, основы современных научных достижений, новых способов анализа и оценки современных научных достижений при решении научно - исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях.	

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 6 ЗЕТ

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	216	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)*	84	
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции	36	-
семинары, практические занятия		
практикумы	48	-
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа:		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
курсовое проектирование (рефераты)		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	132	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет-3,5 семестр, Экзамен-4 семестр	

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудит. занятия		
		всего	Лекц.	Практ.	Сам.
Раздел I. Общие основы теории и методики физического воспитания					
1	Проблемная область и методология исследований в теории физического воспитания /Лек./	2	2		
2	Интегрирующая роль ТМФВС в подготовке научных работников в сфере физической культуры и спорта /Пр./	2		2	
3	Анализ современного понятийного аппарата теории физического воспитания и его познавательное и прикладное значение /Ср./	8			8
4	Концепция системы физического воспитания и условий ее функционирования в обществе /Лек./	2	2		
5	Структура системы физического воспитания /Пр./	2		2	
6	Подготовка и повышение квалификации кадров /Ср./	8			8
7	Сравнительная характеристика традиционных и нетрадиционных средств и методов физического воспитания /Лек./	2	2		
8	Физическое упражнение как основное средство физического воспитания /Пр./	2		2	
9	Характеристика методов обучения в физическом воспитании /Ср./	8			8
10	Дидактическая проблематика теории и методики физического воспитания /Лек./	2	2		

11	Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения /Пр./	2		2	
12	Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности /Ср./	8			8
13	Проблематика физического воспитания детей школьного возраста /Лек./	2	2		
14	Структура программ, направленность и содержание частей программы /Пр./	2		2	
15	Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию /Ср./	10			10
16	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте /Лек./	2	2		
17	Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта /Пр./	2		2	
18	Основные виды контроля /Ср./	10			10
Раздел II. Теория и методика спорта и спортивной подготовки					
1	Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения /Пр./	2		2	
2	Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности /Ср./	10			10

3	Проблематика физического воспитания детей школьного возраста /Лек./	4	4		
4	Структура программ, направленность и содержание частей программы /Пр./	2		2	
5	Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию /Ср./	10			10
6	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте /Лек./	4	4		
7	Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта /Пр./	4		4	
8	Основные виды контроля /Ср./	10			10
9	Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения /Пр./	4		4	
10	Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности /Ср./	10			10
11	Проблематика физического воспитания детей школьного возраста /Лек./	4	4		
12	Структура программ, направленность и содержание частей программы /Пр./	4		4	
13	Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию /Ср./	10			10
14	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте /Лек./	4	4		

15	Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта /Пр./	4		4	
Раздел III. Теория и методика оздоровительно-рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и адаптивной физической культуры					
1	Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения /Пр./	4		4	
2	Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности /Ср./	10			10
3	Проблематика физического воспитания детей школьного возраста /Лек./	4	4		
4	Структура программ, направленность и содержание частей программы /Пр./	4		4	
5	Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию /Ср./	10			10
6	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте /Лек./	4	4		
7	Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта /Пр./	4		4	
8	Основные виды контроля /Ср./	10			10
9	Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения /Пр./	4		4	
	Всего	216	36	48	132

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Содержание тем дисциплины (модуля)
Раздел I. Общие основы теории и методики физического воспитания	Проблемная область и методология исследований в теории физического воспитания. Интегрирующая роль ТМФВС в подготовке научных работников в сфере физической культуры и спорта. Анализ современного понятийного аппарата теории физического воспитания и его познавательное и прикладное значение. Сравнительная характеристика традиционных и нетрадиционных средств и методов физического воспитания
Раздел II. Теория и методика спорта и спортивной подготовки	Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.
Раздел III. Теория и методика оздоровительно-рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и адаптивной физической культуры	Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Проблематика физического воспитания детей школьного возраста. Структура программ, направленность и содержание частей программы. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для полного обеспечения учебно-методическими ресурсами на кафедре и в методическом кабинете имеются фонд оценочных средств, банк лекций, практических заданий.

6.1. Методические рекомендации для выполнения самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, приобретение навыков работы с литературой, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений, подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий, выполняется по заданию преподавателя индивидуально и без его непосредственного участия. Виды самостоятельной работы: работа на лекциях; подготовка к практическим занятиям; подготовка к коллоквиумам по разделам изучаемой дисциплины; поисковая работа в Internet; написание рефератов и представление их результатов в презентациях, подготовка к экзамену.

Особое внимание следует уделять подготовке к практическим занятиям. Это форма учебного занятия, на которой организуется детальное рассмотрение отдельных теоретических положений учебной дисциплины и формирует умения и навыки их практического применения путем выполнения поставленных задач. При подготовке к практическим занятиям магистрант должен ознакомиться с конспектом лекции по данной теме и соответствующим разделом базовых учебников. Для подготовки развернутых ответов по поставленным вопросам необходимо использовать дополнительную литературу, в том числе периодические научные издания и электронные ресурсы.

В структуре практического занятия доминирует самостоятельная работа. Основное в самостоятельной работе – это работа над книгой, изучение первоисточников, выполнение различного рода практических заданий, разбор тестовых заданий и методических рекомендаций

преподавателя. Тесты позволяют не только эффективно проверить прочность и глубину их усвоения, но и существенно их расширить при работе со словарем. Важно научиться составлять развернутый план выступления по каждому вопросу практического занятия.

Особое внимание следует уделять подготовке докладов и презентаций. Имеются темы рефератов и списки литературы к каждому практическому занятию. Реферат выполняется на основе тщательного изучения, как рекомендованной литературы, так и источников, выбранных самостоятельно. Его объем составляет 15-20 страниц формата машинописного листа. На титульном листе указываются: тема реферата, фамилия и инициалы автора, факультет и номер учебной группы. На первой странице обозначаются тема работы и план, составленный автором. План должен включать 2-3 вопроса. Написание работы необходимо начинать с «Введения», в котором в лаконичной форме обосновывается актуальность темы, формулируются задачи, поставленные автором, и дается краткий анализ использованной литературы. Его объем может составлять 3-5 страниц.

Вопросы плана выносятся в текст работы, последовательно раскрываются и завершаются выводами. В конце реферата составляется заключение по всей работе. Оно в целом отражает степень разрешения поставленной в реферате проблемы. В конце помещается список использованной литературы в алфавитном порядке. Трудно переоценить значение презентации результатов самостоятельной работы, выполненной в виде сообщения, реферата или научного доклада. Она позволяет быть более убедительным, а наглядность дает возможность «донести» свои идеи до слушателей.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Этапы формирования ЗУН в процессе освоения образовательной программы

№№	Контролируемые разделы	Этап формирования ЗУН	Наименование оценочного средства
1.	Раздел I. Общие основы теории и методики физического воспитания	Текущий контроль	Устный опрос, Контрольный тест, реферат
		Промежуточный контроль	Итоговые результаты по рейтингу
2.	Раздел II. Теория и методика спорта и спортивной подготовки	Текущий контроль	Устный опрос, Контрольный тест, реферат
		Промежуточный контроль	Итоговые результаты по рейтингу
3.	Раздел III. Теория и методика оздоровительно-рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и адаптивной физической культуры	Текущий контроль	Контрольный тест, эссе
		Промежуточный контроль	зачет, итоговые результаты по рейтингу

7.1.1. Критерии для определения уровня усвоения материала при промежуточной аттестации (зачет, экзамен)

Зачет в устной форме. «**Зачтено**» выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- полнота раскрытия проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте;
- умение грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.

«**Не зачтено**» выставляется на зачете на основании следующих показателей:

- проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта;
- неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

В таблице указаны показатели, критерии и шкала оценивания ответа обучающегося на экзамене.

Показатели	Критерии	Шкала оценивания
1. Способность обучаемого	1. обучающийся демонстрирует	<u>2 балла</u> ставится в случае: незнания

<p>самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении учебных заданий.</p> <p>2. Самостоятельность в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и к решению практических задач.</p> <p>3. Самостоятельность в проявлении навыка в процессе решения поставленной задачи без стандартного образца</p>	<p>самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании ЗУН</p> <p>2. обучающийся демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p>значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p>3 балла обучающийся должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</p> <p>4 балла обучающийся должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в нормативно-правовой литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу</p> <p>5 баллов обучающийся должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с нормативно- правовой литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
--	---	---

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Проблемная область и методология исследований в теории физического

воспитания.

10. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.

11. Проблематика физического воспитания детей школьного возраста.

12. Структура программ, направленность и содержание частей программы.

13. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта

2. Интегрирующая роль ТМФВС в подготовке научных работников в сфере физической культуры и спорта.

3. Анализ современного понятийного аппарата теории физического воспитания и его познавательное и прикладное значение.

4. Сравнительная характеристика традиционных и нетрадиционных средств и методов физического воспитания

5. Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения.

6. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.

7. Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию.

8. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.

9. Проблемы совершенствования методики обучения двигательным действиям на этапах структуры обучения.

10. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте

11. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта

Тестовые задания

Тема: Теория и методика физической культуры. Общая характеристика физической культуры как социальной системы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную

направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- в) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
- г) уровень физической подготовленности и спортивных результатов

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- а) результаты научных исследований;
- б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в) осознанное понимание людьми явления упражняемость (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление СВЯЗИ между ними;
- г) желание заниматься физическими упражнениями.

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами спортивной классификации.

8. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) спортом.

9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Ключ к ответу 1в; 2в; 3б; 4а; 5а; 6в; 7г; 8б; 9г.

Тема: Средства и методы формирования физической культуры личности. Методические принципы занятий физическими упражнениями.

1 Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения - это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

Ключ к ответу: 1а; 2в; 3а; 4а; 5б.

Тема: Закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

1 Под методами физического воспитания понимают:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

2. К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

в) методы срочной информации;

г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

3. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

а) метод сопряженного воздействия;

б) игровой метод;

в) метод переменного-непрерывного упражнения;

г) круговой метод (метод круговой тренировки).

4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) специфические и общепедагогические методы.

5. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

б) они являются связующим звеном между запроюзированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

6. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия

а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Ключ к ответу: 1г; 2б; 3г; 4а; 5г; 6б.

1. *Физические качества — это:*

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфо-функциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная)

активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Основу двигательных способностей человека составляют:

а) психодинамические задатки;

б) физические качества;

в) двигательные умения;

г) двигательные навыки.

3. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

а) тестами (контрольными упражнениями);

б) индивидуальными спортивными результатами;

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

4. *Сила* — это:

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

5. *Абсолютная сила* — это:

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц; в) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

6. *Относительная сила* — это:

а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

в) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

7. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

а) 10—11 лет;

б) 11—12 лет;

в) от 13—14 до 17—18 лет;

г) от 17—18 до 19—20 лет.

8. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

а) 10—11 лет;

б) от 11—12 до 15—16 лет;

в) от 15—16 лет до 17—18 лет;

г) 18—19 лет.

9. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается

термином:

- а) повторный максимум (ПМ);
- б) силовой индекс (СИ);
- в) весо-силовой показатель (ВСГГ);
- г) объем силовой нагрузки.

10 *Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:*

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

11. *Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:*

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

12 *Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:*

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

13 *Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?*

- а) скорость одиночного движения;
- б) частота движений;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

14. *Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:*

- а) от 7 до 11 лет;
- б) от 14 до 16 лет;
- в) 17—18 лет;
- г) от 19 до 21 года.

15. *В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:*

- а) метод круговой тренировки;
- б) метод динамических усилий;
- в) метод повторного выполнения упражнения;
- г) игровой метод.

16. *Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:*

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

17. *Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при*

глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

18. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- а) от 7 до 9 лет;
- б) от 10 до 14 лет;
- в) от 14 до 20 лет;
- г) от 20 до 25 лет.

19. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- а) субкритической;
- б) критической;
- в) надкритической;
- г) средней.

20. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- а) полным (ординарным);
- б) суперкомпенсаторным;
- в) активным;
- г) строго регламентированным.

21. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

22. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:

- а) 5—6 лет;
- б) 7—9 лет;
- в) 11—12 лет;
- г) 13—15 лет.

23. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- а) стандартно-повторный метод;
- б) метод переменного-непрерывного упражнения;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод наглядного воздействия.

24. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) стретчингом;

в) гибкостью;

г) растяжкой.

25. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

а) активной гибкостью;

б) специальной гибкостью;

в) подвижностью в суставах;

г) динамической гибкостью.

26. Под пассивной гибкостью понимают:

а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений);

в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

а) специальной гибкостью;

б) общей гибкостью;

в) активной гибкостью;

г) динамической гибкостью.

28. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

а) 5—7 лет;

б) 8—9 лет;

в) 10—14 лет;

г) 15—17 лет.

29. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:

а) 5—6 лет;

б) 7—8 лет;

в) 9—10 лет;

г) 11—15 лет.

30. Что такое «стретчинг»?

а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

в) гибкость, проявляемая в движениях;

г) мышечная напряженность.

31. Основным методом развития гибкости является:

а) повторный метод;

б) метод максимальных усилий;

в) метод статических усилий;

г) метод переменного-непрерывного упражнения.

32. В качестве средств развития гибкости используют:

а) скоростно-силовые упражнения;

б) упражнения на растягивание;

в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;

г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

33. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- а) амплитудой движений;
- б) подвижностью в суставах;
- в) дефицитом активной гибкости;
- г) индексом гибкости.

Ключ к ответу: 1б; 2б; 3а; 4в; 5а; 6а; 7в; 8б; 9а; 10б; 11а; 12г; 13в; 14а; 15в; 16г; 17в; 18в; 19б; 20а; 21в; 22в; 23а; 24в; 25а; 26б; 27а; 28в; 29в; 30б; 31а; 32б; 33в.

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- а) учением;
- б) преподаванием;
- в) воспитанием;
- г) обучением.

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

3. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- а) физическим образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой.

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

5. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматизированность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

6. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. Вставка-ответ:

- а) три этапа;
- б) четыре этапа;

- в) два этапа;
- г) пять этапов.

7. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

8. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- а) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- б) стабильность, слитность, надежность, исполнения учениками двигательного действия;
- в) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- г) высокая степень координации и автоматизации движений.

9. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия,

преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- а) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- б) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно- конструктивный метод);
- в) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- г) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).

10. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- а) методом стандартно-интервального упражнения;
- б) методом сопряженного воздействия;
- в) расчлененно-конструктивным методом;
- г) методом целостно-конструктивного упражнения.

11. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- а) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

12. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- а) от 3 до 5 месяцев;
- б) 1 год;
- в) 2—3 года;
- г) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического

воспитания.

13. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- в) соблюдение принципа сознательности и активности;
- г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Ключ к ответу: 1г; 2а; 3а; 4г; 5в; 6а; 7а; 8а; 9а; 10в; 11а; 12г; 13б.

Тема. Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования

1. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2. Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения;

б) «Программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);

в) исходя из пожеланий родителей детей;

г) воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

3. В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

- а) скоростных способностей;
- б) координационных способностей;
- в) силы и силовых способностей;
- г) общей выносливости.

4. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:

- а) бессюжетные подвижные игры;
- б) упрощенные формы спортивных упражнений;
- в) упражнения основной гимнастики;
- г) сюжетные подвижные игры.

5. Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:

- а) с двухлетнего возраста;
- б) с трехлетнего возраста;
- в) с четырехлетнего возраста;
- г) с пятилетнего возраста.

6. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- а) физкультурные занятия урочного типа;
- б) физкультурные занятия неурочного типа;
- в) физкультминутки и физкульт паузы;
- г) «спортивный час».

7. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3—4 лет составляет:

- а) 5—10 мин;
- б) 15—20 мин;
- в) 25—35 мин;
- г) 40 мин.

8. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5—6 лет составляет:

- а) 15—25 мин;
- б) 25—30 мин;
- в) 40—45 мин;
- г) 60 мин.

9. В дошкольных детских учреждениях подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся с детьми:

- а) 3—4 лет;
- б) 4—5 лет;
- в) 5—6 лет;
- г) 3—6 лет.

10 В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- а) воспитания физических качеств у детей;
- б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- в) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- г) предупреждения у детей утомления, отдыха.

11. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- а) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- б) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- в) различные прыжковые упражнения;
- г) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

Ключ к ответу: 1а; 2б; 3б; 4в; 5г; 6а; 7б; 8б; 9г; 10г; 11а.

1. В школьном возрасте использование большого разнообразия их упражнений базируется на основе положений, которые в общих принципах отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

- а) принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

в) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;

г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

2. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

б) урок физической культуры;

в) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);

г) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

3. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

а) расчлененному методу;

б) целостному методу;

в) сопряженному методу;

г) методам стандартного упражнения.

4. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

а) упражнения на выносливость;

б) упражнения на частоту движений;

в) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;

г) скоростно-силовые упражнения.

5. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание

а) развитию активной и пассивной гибкости;

б) максимальной частоты движений;

в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;

г) простой и сложной двигательной реакции.

6. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

а) физкультурной группой;

б) основной медицинской группой;

в) спортивной группой;

г) здоровой медицинской группой.

7. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

а) группой общей физической подготовки;

б) физкультурной группой;

в) средней медицинской группой;

г) подготовительной медицинской группой.

8. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

а) специальной медицинской группой;

- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

9. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- б) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня;
- в) урок физической культуры;
- г) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях.

10. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- а) гимнастические упражнения;
- б) легкоатлетические упражнения;
- в) подвижные игры и лыжная подготовка;
- г) акробатические упражнения и

упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

11. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- а) 1 раз в неделю;
- б) 2 раза в неделю;
- в) 3 раза в неделю;
- г) 4 раза в неделю.

12. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- а) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- б) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- в) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- г) после окончания каждого урока (на переменах).

13. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

- а) повышение уровня физической подготовленности;
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной и физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- г) содействие улучшению физического развития.

14. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- а) образовательные;
- б) воспитательные;
- в) оздоровительные;
- г) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

15. В основной части урока физической культуры вначале:

- а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;

- б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- г) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

16. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- а) во вводной части урока;
- б) в подготовительной части урока;
- в) в начале основной части урока;
- г) в середине или конце основной части урока.

17. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

- а) упражнениями на гибкость;
- б) подвижными играми и игровыми заданиями;
- в) просмотром учебных видеофильмов;
- г) упражнениями на координацию движений.

18 На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой

функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- а) вводной;
- б) подготовительной;
- в) основной;
- г) заключительной.

Ключ к ответу: 1а; 2б; 3б; 4в; 5в; 6б; 7г; 8а; 9в; 10г; 11в, 12а, 13б, 14г, 15б, 16в, 17б, 18в, 19а, 20в, 21г, 22в.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется аспиранту, если аспирант ответил от 90-100% т.з.
- оценка «хорошо» от 70-89%
- оценка «удовлетворительно» от 50-69%
- оценка «неудовлетворительно» до 50%

7.3.4. Вопросы для подготовки к зачету (экзамену)

1. Основные понятия и определения в области адаптивной физической культуры.

2. Цель, содержание и место АФК в системе знаний о человеке.

3. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина.

4. Адаптивная физическая культура как интегративная наука.

5. Основные компоненты адаптивной физической культуры.

6. Типичные вторичные нарушения у инвалидов разных нозологических групп.

7. История АФК. Отношение к аномальным детям в разных странах в разные исторические периоды.

8. Роль, место и значение ЛФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением опорнодвигательного аппарата.

9. Развитие АФК за рубежом.

10. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.

11. Перечислите наиболее важные общие задачи АФК.
12. Назовите виды коррекционно-развивающих задач.
13. Средства АФК
14. Методы и формы организации АФК.
15. Назовите пути реализации принципа гуманистической направленности в АФК.
16. Что означает принцип социализации? Назовите роль АФК в социализации личности.
17. Что означает непрерывное физкультурное образование.
18. Раскройте понятия «социальная интеграция» и «интегрированное обучение».
19. Назовите, в чем заключается принцип сознательности и активности. Реализация этих принципов в работе с детьми-инвалидами.
20. Раскройте особенности реализации принципа наглядности в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата.
21. Раскройте особенности и правила реализации принципа доступности в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии.
22. Охарактеризуйте принцип систематичности в АФВ.
23. Назовите, в чем состоят особенности реализации и правила соблюдения принципа прочности в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями.
24. Какое значение для АФК имеют принципы дифференциации и индивидуализации, в чем они заключаются.
25. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса как ведущий принцип специальной педагогики.
26. Дайте характеристику принципу адекватности педагогических воздействий в АФК.
27. Назовите, в чем состоит принцип оптимальности педагогических воздействий в АФК.
28. Принцип вариативности педагогического воздействия.
29. Приемы вариативности, используемые в процессе занятий физическими упражнениями с детьми-инвалидами.
30. Документы, в которых изложены требования к профессиональным качествам специалиста по АФК.
31. Раскройте требования к наиболее важным знаниям специалиста по АФК.
32. Расскажите о должностных обязанностях тренера-преподавателя по АФК.
33. Дайте характеристику методиста по АФК.
34. Раскройте особенности управления процессом педагогической деятельности в АФК.

Перечень тем практических занятий

1. Виды, причины и классификация нарушений развития человека.
2. Психолого-педагогические характеристики нарушениями в развитии.
3. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития.
4. Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры.
5. Методы организации адаптивной физической культуры.
6. Формы организации адаптивной физической культуры.
7. Применение психодиагностических методик для занятий адаптивной физической культурой адаптивным спортом для лиц с ограниченными

функциональными возможностями.

Темы, вынесенные на самостоятельное изучение

1. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации.
2. История развития специального образования в России.
3. Структура и формы специального образования.
4. Современные проблемы специального образования.
5. Сегрегация и интеграция в образовании.

7.3.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего и рубежного контроля, составляет 100 баллов. Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в ходе сдачи экзамена, также составляет 100 баллов. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене. При этом удельный вес баллов, полученных в ходе семестра и на зачете, определяется количеством зачетных единиц трудоемкости, выделенных в рабочем учебном плане дисциплины на учебную работу и на зачет.

Ведомости в форме текущего и рубежного контроля знаний студентов оцененные в баллах сдаются на кафедру в конце каждого триместра. Если нагрузка по дисциплине меньше 54 часов, то баллы начисляются и за посещение практических занятий.

Присутствие на лекции -2 балла;

Отсутствие на паре -0 баллов;

За активность на паре - 1 балл.

Наивысшая оценка за пару: на лекционном занятии- 2 балла; на практическом занятии 6 баллов; ответ за на тройку - 3 бала; на четверку- 4 балла; ответ на пятерку - 5 баллов.

Рефераты, доклады - 10 баллов.

Участие в НИР: конференции внутривузовские -5 баллов;

Всероссийские- 15 баллов Международные- 15 баллов.

Зачет- допуск 25 баллов, 51 балл- механический зачет.

Экзамен: 51- допуск;

71- удовлетворительно;

81- хорошо;

91- отлично.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

В случае пропуска студентом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине, подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем. Итоговая оценка по дисциплине определяется как средневзвешенный балл между баллами, выставленными за мероприятия текущего и рубежного контроля, а также баллами, выставленными на экзамене.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература:

1 Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В.

Передерий. - М. : Советский спорт, 2010 - 316 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0460-4; То же [Электронный ресурс].-URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>

2 Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2010 - 83 с. - ISBN 978-5-97180461-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57713>

3 Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия :

учебное пособие / О.В. Козырева, А.А. Иванов. -М. : Советский спорт, 2010 - 280 с. - ISBN 978- 5-9718-0429- 1;Тоже[Электронный ресурс].-URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>

4 Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры / под ред.

А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук. - М.: Директ-Медиа, 2013 - 122 с. - ISBN 978-54458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>

5 Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорнодвигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курды -

байло. - М. : Советский спорт, 2010 - 245 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>

6 Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д.

Фискалов. - М. : Советский спорт, 2010 - 196 с. - ISBN 978-5-9718-2462-8

;Тоже[Электронный ресурс]. -

URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

б) дополнительная учебная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура [Текст] / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000

2. Литош, Н.Л.Адаптивная педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии [Текст]: учебное пособие / Н. Л. Литош - М. : Спорт Академ Пресс, 2002 - 140 с.

3. Специальная педагогика [Текст] : учеб. пособие / Под ред. М. Н. Назаровой. - М., 2000

4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т.1. / Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002 - 448 с.

в) ЭБС

www.bibliokomplektator.ru *Uttv://i<mv^/wp-content/*

ЭБС

библеокомплектатор

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)

<http://journals.cambridge.org/> - Издательство Оксфордского университета (доступ свободный)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

(далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Электронные подписные ресурсы:

■ ЭБС «Университетская библиотека online»;

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> - Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран <http://www.rubicon.com/> - Рубикон - крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> - Российская государственная библиотека <http://orehrsl/m> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре

9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету /экзамену	При подготовке к зачету/экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2022г.	с 30.03.2022 г по 30.03.2023 г.
Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: https://kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	Бессрочный
Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - https://www.elibrary.ru . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – https://polpred.com . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория №505 на 30 мест оборудованная соответствующей мебелью, доской, компьютерами (Процессор: 300 МГц, Оперативная память: 128 Мб) с доступом в сеть Интернет, звуковой картой, колонками, выходом USB, устройством для чтения DVD-дисков, широкоформатным экраном.

4.Общеуниверситетский компьютерный центр обучения и тестирования: 24 компьютеризированных мест (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса)

5.Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

6.Читальный зал периодики на 25 мест;

7.Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Современные профессиональные базы данных

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) –

<http://school-collection.edu.ru/>

3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д.Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, включающие использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуги тьютора, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания университета.

Образование обучающихся с ОВЗ может быть организовано, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университета комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ предусматривает:

- включение в вариативную часть учебного плана специализированных адаптационных дисциплин с целью дополнительной индивидуализированной коррекции нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации. Набор этих специфических дисциплин определяется, исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ;

- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе;

- обеспечение обучающихся с ОВЗ печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- для прохождения практик для лиц с ОВЗ при необходимости создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений и с учетом профессионального вида деятельности.

Для осуществления процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

- обучающимся с ОВЗ и инвалидам предоставляется право выбора с учетом индивидуальных психофизических особенностей, формы проведения текущей и итоговой аттестации (устно, письменно, с использованием технических средств, в форме тестирования и др.)

- для подготовки ответов на экзамене промежуточной и итоговой аттестации обучающимся с ОВЗ и инвалидам может быть предоставлено дополнительное время и специальные технические средства.

При защите выпускной квалификационной работы, обучающихся с ОВЗ и инвалиды могут самостоятельно определять способ представления результатов исследования (устно, письменно, с использование технических средств, различных систем коммуникации и др.).

При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Обучающиеся с ОВЗ могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные

сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Индивидуальный график обучения предусматривает различные варианты проведения занятий в университете как в академической группе, так и индивидуально.

Лицам с ОВЗ и инвалидам, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях.

12. Лист изменений рабочей программы дисциплины

В рабочей программе внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.

Решение кафедры ТОФК и туризма: Зарегистрированные изменения учтены при составлении рабочей программы дисциплины, протокол №10 от 30.06.2023г.