Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

для специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА……6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ……14

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**Ы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112	
в том числе:		
Практические занятия	56	-
Контрольные работы		-
Лекции	56	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация	Экзамен	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1.Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем

должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

проводить учебно – тренировочные занятия;

осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно –тренировочных занятиях и соревнованиях;

оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов

уметь:

– ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

– использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;

– правильно использовать терминологию в области физической культуры;

– оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

– находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

– понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

– историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

– современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

– средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;

– основы теории обучения двигательным действиям;

– теоретические основы развития физических качеств;

– основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;

– механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;

– мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;

– понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;

– особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

– структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
– основы теории соревновательной деятельности;
– основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Наименование разделов и тем	Содержание
Раздел 1. Общие основы теории и истории физического воспитания. Введение	**Содержание учебного материала**
	1. Теория и история физической культуры и спорта как учебная дисциплина, ее задачи. Связь теории и истории физической культуры и спорта с другими учебными дисциплинами.
	2.Значение знаний теории и истории физической культуры и спорта для формирования мировоззрения специалиста.
	3.Основные понятия теории физической культуры, их взаимосвязь.
	4.Сущность физической культуры, функции и формы физической культуры
Тема 1.1 Краткая история становления и развития систем физического воспитания.	**Содержание учебного материала**
	1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
	2.Физическая культура в средние века.
	3.Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.
	4.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.
	5.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале XX в.
	6.Становление и развитие советской системы физического воспитания.
	7.Физическая культура и спорт в РФ.
	Практические занятия. Защита рефератов
Тема 1.2 Система физического воспитания в Российской Федерации.	**Содержание учебного материала**
	1.Общие представления о системе физического воспитания.
	2.Структура отечественной системы физического воспитания. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.
	3.Направленное формирование личности , механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
	4.Деятельность педагога по физической культуре и спорту.
	5. Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.
	Практические занятия: Определение и формулирование задач физического воспитания. Анализ проблемных ситуаций
Тема 1.3 Средства физического воспитания	**Содержание учебного материала**
	1.Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения как основные средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
	2.Понятия «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность».
	3.Техника двигательного действия. Значение характеристик движений. Критерии оценки эффективности техники.
	4.Классификация физических упражнений.
	5.Условия, влияющие на результат упражнений.
	6.Травматизм на занятиях физическими упражнениями.
	Практические занятия: Описание модели техники двигательного действия. Фазовый анализ техники. Семинару «Педагогическое значение физических упражнений».
Тема 1.4 Методы физического воспитания.	**Содержание учебного материала**
	1.Понятия «метод», «методика». Система методов, используемых в процессе физического воспитания.
	2.Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.
	3.Общепедагогические методы: методы наглядного воздействия, методы словесного воздействия.
	4.Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Объем и интенсивность нагрузки. Виды нагрузок. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Регламентация нагрузки и отдыха.
	Практические занятия: Составление тренировочных заданий, исходя из определенных задач физического воспитания, выбранных средств и методов. Просмотр и анализ занятия физическими упражнениями в ДОУ(применение игрового метода)
Тема 1.5	**Содержание учебного материала**

Основы теории обучения двигательным действиям	1.Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков.
	2.Основные положения теории Н.А. Бернштейна. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Их основные черты. Основные закономерности формирования двигательного навыка.
	3.Структура процесса обучения двигательному действию. Характеристика этапов обучения двигательному действию.
	4.Современные образовательные технологии в физическом воспитании.
	Практические занятия: Разработка программы обучения двигательному действию. Сочинение на тему «Мои двигательные умения и навыки».
Тема 1.6 Основы воспитания физических качеств	**Содержание учебного материала**
	1.Понятия «физические качества», «физические способности».
	2.Сила: определение понятия, формы проявления. Основные режимы работы мышц. Средства и методы развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.
	3.Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. . Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.
	4.Выносливость: определение понятия, виды выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Методика развития основных видов специальной выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
	5.Гибкость: определение понятия, виды гибкости. Средства и методы развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
	6.Ловкость: определение понятия, формы проявления. Средства и методы, методические приемы развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.
	Практические занятия: Разработка фрагмента урока по развитию какого - либо физического качества. Проведение деловой игры (пресс-конференция, интервью). Конкурс презентации ИВС и физические качества
	Контрольная работа по первому разделу.
Тема 1.7 Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	**Содержание учебного материала**
	1.Новые подходы к пониманию целей и задач физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы в школе.
	2.Концепции физического воспитания и физической культуры школьников.
	3.Концепции спортивного воспитания и спортивной культуры школьников.
	4.Концепции олимпийского образования и олимпийской культуры.
Тема 1.8 Физическое воспитание детей	**Содержание учебного материала.**
	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением
Раздел 2. **Спорт и спортивная тренировка.**	
Тема 2.1 Международное спортивное движение.	**Содержание учебного материала**
	1.Основные гипотезы относительно возникновения спорта.
	2.Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
	3.Международное олимпийское движение. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.
	4.Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры
	Практические занятия. Защита рефератов
Тема 2.2 Основы теории соревновательной деятельности.	**Содержание учебного материала**
	1.Теория спортивных соревнований в системе наук о спорте. Формирование сферы спорта.
	2.Функции соревнований в сфере спорта, в сфере физической культуры, в сфере педагогики.
	3.Типы спорта. Виды спорта.
	4.Общая структура спортивных соревнований.
	5.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.
	6.Соревновательная деятельность и ее структура. Физиологические и психологические особенности соревновательной деятельности.

	7.Особенности профессиональной деятельности тренера.
Тема 2.3 Основы спортивной тренировки.	**Содержание учебного материала**
	1.Понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка». Структура подготовки спортсмена.
	2.Современная концепция подготовки спортсмена.
	3.Задачи, средства и методы спортивной тренировки.
	4.Принципы спортивной тренировки.
	Практические занятия: Разработка фрагментов конспектов учебно-тренировочного урока с использованием соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений и различных методов спортивной тренировки.
Тема 2.4 Разделы и стороны подготовки спортсмена.	**Содержание учебного материала**
	1.Разделы подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. Стороны подготовки: общая и специальная.
	2.Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом.
Тема 2.5 Построение спортивной тренировки.	**Содержание учебного материала**
	1.Особенности построения отдельных тренировочных занятий и микроциклов. Типы микроциклов.
	2. Построение мезоциклов, типы мезоциклов.
	3.Построение спортивной тренировки в макроцикле.
	Практические занятия: Составление и оформление планов тренировочного процесса по циклам.
Тема 2.6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	**Содержание учебного материала**
	1.Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация».
	2.Задачи и этапы спортивного отбора.
	3.Методы исследования и критерии спортивного отбора.
	Практические занятия: Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов. Учебно-исследовательская работа. Составление таблицы оценки результатов тестирования
	Контрольная работа по второму разделу
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура и оздоровительная тренировка.	
Тема3.1. Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала**
	1.Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние.
	2.Понятие «здоровый образ жизни». Факторы ЗОЖ. Принципы здорового образа жизни. Социально-психологические закономерности формирования ЗОЖ , психолого-педагогические условия и факторы, формирующие его. Формирование ЗОЖ средствами физической культуры.
	3.Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
	Практические занятия: Составление анкеты для выявления отношения занимающихся к проблемам здорового образа жизни, обработка результатов анкетирования Представление презентаций: Формирование ЗОЖ у школьников разного возраста
Тема 3.2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	**Содержание учебного материала**
	1.Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
	2.Задачи, средства и принципы оздоровительной тренировки.
	3. Формы оздоровительной физической культуры.
	4. Физкультурно-оздоровительные технологии.

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задания для самостоятельной работы

Если при выполнении заданий возникнут трудности, обратитесь материалам учебника.

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

2. Для того чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.		3.

3. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

4. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов
	.

5. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

Методы воспитания	Характеристика методов

6. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа
		1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____ 4._____ _____
		1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____
		1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____ 4._____ _____

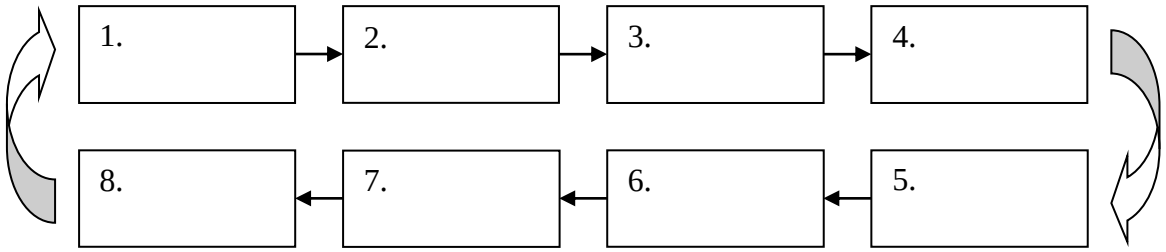
7. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу).

Законы формирования двигательного навыка	Характеристика закона

8. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Сила	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
	Силовые способности	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
	Скоростно-силовые способности	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая выносливость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Взрывная сила	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Стартовая сила	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
	Ускоряющая сила	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

9. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений.



10. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции
1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____	1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____

11. Заполните таблицу «Методы воспитания ***общей*** выносливости и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

12. Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

13. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

Составные части урока	Назначение

14. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, относящиеся к спорту, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Спорт в узком понимании	1. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.
	Спортивная подготовка	2. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
	Физическая культура	3. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
	Система подготовки спортсмена	4. Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

	Спортивная деятельность	5. Собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.
	Соревнова-тельная дея-тельность	6. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
	Спортивные соревнования	7. Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

15. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи.

№ п/п	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

16. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревновательные упражнения	1._____ 2. _____ 3. _____

2.	Специально подготови-тельные упражнения	Подводящие 1_____. 2_____. 3_____. Развивающие 1_____. 2. _____ 3. _____
3.	Общеподготовительные упражнения	1. _____ 2_____. 3. _____

17. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику.

Название зон интенсивности	Характеристика отдельных зон интенсивности

18. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи».

Этапы многолетней подготовки (название)	Основные задачи отдельных этапов (направленность)

19. Запишите в таблицу названия периодов и этапов годичного Цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность.

Период годичного цикла (название)	Этапы периода (название)	Продолжительность периода (этапа)	Задачи каждого периода и его этапов

20. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу.

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

21. Запишите в таблицу контрольные упражнения (тесты), которые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора (на примере избранного вида спорта).

Избранный вид спорта	Контрольные упражнения (тесты)

Примерный перечень вопросов к экзамену

Учебник Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

1. Теория физической культуры и спорта как учебный предмет, его задачи.
2. Техника двигательного действия как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи.
3. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт».
4. Методы наглядного воздействия в процессе физического воспитания.
5. Физическая культура как часть культуры общества, ее специфические и общие функции.
6. Условия, влияющие на результат упражнений.

7. Двигательное умение. Условия его образования. Черты двигательного умения.

8. Принципы методики физического воспитания (общеметодические принципы), их назначение, пути реализации на практике.

9. Понятия «физическое развитие», «физическое образование», «физическое совершенство», «физическая подготовленность».

10. Двигательный навык. Его черты и значение. Стадии формирования двигательного навыка.

11. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом.

12. Средства и методы воспитания силовых способностей.

13. Средства и методы воспитания гибкости.

14. Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель и задачи физического воспитания.

15. Характеристика гибкости как физического качества.

16. Специфические методы, используемые преимущественно при воспитании физических способностей.

17. Соревновательный метод. Его основные черты и педагогическое значение.

18. Нагрузка как основное свойство физических упражнений.

19. Сущность и значение координационных способностей. Формы (виды) их проявления.

20. Специфические методы, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности.

21. Средства и методы воспитания координационных способностей.

22. Общая (типовая) структура процесса обучения двигательным действиям.

23. Виды силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.

24. Игровой метод, его отличительные черты, педагогическая значимость.

25. Понятие о скоростных способностях. Элементарные и комплексные формы их проявления. Способы оценки уровня их развития.

26. Классификация физических упражнений.

27. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания, их взаимосвязь с физическими упражнениями.

28. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

29. Сущность выносливости, ее определение, разновидности.

30. Методы строго регламентированного упражнения, их педагогическая значимость.

31. Средства и методы воспитания общей (аэробной) выносливости.

32. Методы словесного воздействия в процессе физического воспитания.

33. Основные формы использования физической культуры в различных сферах деятельности людей.

34. Понятия «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическое упражнение», «двигательная деятельность».

35. Разделы и стороны подготовки спортсмена.

36. Средства спортивной тренировки: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения.

37. Принципы спортивной тренировки.

38. Построение спортивной тренировки в микроциклах. Типы микроциклов.

39. Средние тренировочные циклы, их построение. Типы мезоциклов.

40. Сущность и значение спорта, типы спорта.

41. Понятия «спортивная тренировка», «подготовка спортсмена», задачи спортивной тренировки.

42. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.

43. Понятие о системе физического воспитания в РФ. Цель и задачи системы физического воспитания.

44. Спортивный отбор и спортивная ориентация.

45. Построение спортивной тренировки в макроцикле.

46. Спортивная форма и закономерности ее развития.

47. Основы построения оздоровительной тренировки.

48. Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры.

49. Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.

50. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

51. Особенности развития физической культуры и спорта в первобытном обществе. Зарождение элементов спорта.

52. Физические упражнения и игры в рабовладельческих государствах Древнего Востока (Индия, Китай, Египет, Месопотамия и др.).

53. Системы физического воспитания в Древней Греции: Спартанская и Афинская. Древнегреческая гимнастика.

54. Олимпийские игры Древней Греции: происхождение, содержание, причины упадка и гибели.

55. Физическое воспитание и система военно-физической подготовки легионеров в Древнем Риме.

56. Причины возникновения и развития, содержание и общественное значение зрелищного спорта в Римской империи.

57. Военно-физическое воспитание феодалов Западной Европы в средние века.

58. Физические упражнения и игры крестьян и горожан средневековой Европы.

59. Вопросы физического воспитания в трудах гуманистов эпохи Возрождения (Витторино де Фельтре, Франсуа Рабле, Мишель Монтень, Иероним Меркуриалис).

60. Ранние социалисты-утописты Томас Мор и Томазо Кампанелла о физическом воспитании.

61. Ян Амос Коменский о физическом воспитании детей школьного возраста.

62. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания в странах Западной Европы в начале Нового времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци).

63. Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания в западноевропейских странах в первый период Нового времени.

64. Немецкая гимнастика (Г.А. Фит, И. Гутс-Мутс, Ф. Ян, А. Шписс).

65. Шведская система гимнастики (Пер и Ялмар Линг).

66. Французская гимнастика (Франциско Аморос).

67. Возникновение и развитие сокольского гимнастического движения.

68. Английская спортивно-игровая система физического воспитания. Зарождение современного спорта.

69. Модернизация национальных систем физического воспитания во второй половине Нового времени.

70. Система гимнастики Жоржа Демени.

71. «Естественный метод» физического воспитания Ж. Эбера.

72. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в конце X1X века. Создание спортивных клубов, национальных и международных спортивных объединений.

73. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена. Создание Международного Олимпийского комитета.

74. Особенности развития физической культуры древних славян. Физическое воспитание в Киевской Руси. «Поучения чадам своим» Владимира Мономаха.

75. Физическая культура в русском централизованном государстве (XIY-XYIII вв.).

76. Физические упражнения и игры народов Российской империи и их социально-культурное значение.

77. Развитие физической культуры в эпоху Петра Великого.

78. Формирование и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

79. Физическое воспитание в гражданских и военных учебных заведениях Российской империи.

80. Система физического образования П.Ф. Лесгафта: история создания, содержание и значение.

81. Российская империя и олимпийское движение. Создание и деятельность Российского Олимпийского комитета. Всероссийские Олимпиады 1913 и 1914 годов.

82. Зарождение и развитие спортивно-гимнастического движения в российской империи. Российские спортсмены на международной арене в конце XIX - начале XX веков.

83. Физическая культура и спорт в СССР в годы гражданской войны и иностранной интервенции. Деятельность Всевобуча, Наркомпроса, Наркомздрава по развитию физической культуры. Н.И. Подвойский и физической культуре и порте.

84. Формирование и развитие государственных основ управления физкультурно-спортивным движением до Великой Отечественной войны (Всевобуч, Высший СФК, Всесоюзный комитет ФК).

85. Всесоюзная Спартакиада 1928 года и её международное значение.

86. Введение и развитие всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) и их значение в формировании советской системы физического воспитания и становлении советского спорта.

87. Физическая культура и спорт в СССР накануне и в годы Великой Отечественной войны. Постановления правительства по вопросам физической культуры. Советские спортсмены на фронте и в тылу.

88. Спортивно-массовая и физкультурная работа в СССР в период 1946 -1958 гг.

89. Учреждение Союза спортивных обществ и организаций СССР и критическая оценка его деятельности в период 1959 - 1968 гг.

90. Российские спортсмены на международной арене (на примере вида спорта, по которому специализируется студент): анализ выступлений на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх.

Темы контрольных работ

ВАРИАНТ 1

Первая часть

Тема: ***Развитие физической культуры и спорта в Древнем мире***

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Какие имелись различия в системах физического воспитания в Спарте и Афинах?

	Физическое воспитание в Спарте	Физическое воспитание в Афинах
1.На что было направлено воспитание подрастающего поколения?		
2.Где воспитывались дети до 7 лет?		
3.В каких учреждениях продолжалось воспитание молодого поколения, в том числе физическое, с 7 до 18 лет?		
4.Какие упражнения преимущественно использовались в системе физического воспитания юношей?		
5.Какое внимание уделялось физическому воспитанию девушек?		
6.Чем должны были заниматься юноши старше 18-20 лет?		

Вторая часть

Тема: ***Задачи и принципы физического воспитания.***

План.

1. Определение «физическое воспитание».
2. Задачи физического воспитания.
3. Общеметодические принципы физического воспитания.

ВАРИАНТ 2

Первая часть

Тема: ***Физическая культура в средние века.***

1. Заполнить таблицу: «Развитие физической культуры в разных регионах мира в средние века»

Регион мира	Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

Вторая часть

Тема: ***Задачи и принципы спортивной тренировки.***

План.

1. Определение «спортивная тренировка».
2. Задачи спортивной тренировки в области теоретической, физической, технической, тактической, психологической подготовки.
3. Специфические принципы (закономерности) спортивной тренировки.

ВАРИАНТ 3

Первая часть

Тема: *Физическая культура и спорт в Новое время.*

Составить таблицу «Основные системы физического воспитания в Новое время»

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка
Немецкая					

Вторая часть

Тема: *Оздоровительная тренировка*.

План.

1.Отличия оздоровительной тренировки от спортивной тренировки

2.Основы построения оздоровительной тренировки.

3.Характеристика средств оздоровительной направленности.

ВАРИАНТ 4

Первая часть

Тема: *Физическая культура и спорт в Новое время.*

Составить таблицу «Основные системы физического воспитания в Новое время»

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка
Шведская					
Французская					

Вторая часть

Тема: Формирование здорового образа жизни.

План.

1.Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние.

2.Общие представления о ЗОЖ.

3.Компоненты ЗОЖ, их характеристика.

4.Двигательная активность – первооснова ЗОЖ.

ВАРИАНТ 5

Первая часть

Тема: *Физическая культура и спорт в Новое время.*

Составить таблицу «Основные системы физического воспитания в Новое время»

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

Сокольская					
Естественный метод					

Вторая часть

Тема: ***Средства физического воспитания***

План.

1.Физические упражнения как основное средство физического воспитания.

2.Эффекты физических упражнений.

3.Классификация физических упражнений.

4.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства, их связь с физическими упражнениями.

ВАРИАНТ 6

Первая часть

Тема: ***Физическая культура и спорт в Новое время.***

Составить таблицу «Основные системы физического воспитания в Новое время»

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка
Спортивно-игровая					
Немецкаяя					

Вторая часть

Тема: Специфические методы физического воспитания

План.

1.Определения «метод», «методика», «методический прием».

2.Методы строго регламентированного упражнения, их характеристика, педагогическая значимость.

3.Игровой метод.

4.Соревновательный метод.

ВАРИАНТ 7

Первая часть

Тема: ***Развитие физической культуры в СССР.***

Составить таблицу «Основные показатели Всесоюзной Спартакиады 1928 года»

Время и место проведения Спартакиады	Задачи Спартакиады	Количество участников от СССР и зарубежных стран	Программа Спартакиады	Чемпионы Спартакиады (выборочно)	Трудности и недостатки Спартакиады

Вторая часть

Тема: ***Теоретические основы развития координационных способностей.***

План.

1.Определение «координационные способности». Факторы, от которых зависит уровень развития и проявления координационных способностей.

2.Разновидности координационных способностей.

3. Средства, методы, методические приемы, применяемые для развития координационных способностей.

4.Контрольные упражнения для оценки уровня развития координационных способностей.

ВАРИАНТ 8

Тема: ***Развитие физической культуры в СССР.***

Составить таблицу «Основные показатели Спартакиад народов СССР»

Годы проведения Спартакиад	Программа Спартакиад	Чемпионы Спартакиад (выборочно)	Значение Спартакиад	Особенности Спартакиад

Вторая часть

Тема: ***Теоретические основы развития силовых способностей***.

План.

1.Определение «сила», «силовые способности». Факторы, от которых зависит уровень развития и проявления силы.

2.Разновидности силовых способностей.

3. Средства и методы, применяемые для развития силовых способностей.

4. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых способностей.

ВАРИАНТ 9

Тема: Комплекс ГТО вчера и сегодня

План.

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» - основа советской системы физического воспитания**.**

Создание, становление и изменения комплекса ГТО, его задачи.

2. Причины возрождения комплекса ГТО в современной России.

Его отличия от Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (возрастные ступени и их названия, дисциплины, нормы и требования и др.).

Вторая часть

Тема: ***Теоретические основы развития скоростных способностей***.

План.

1.Определение «скоростные способности». Факторы, от которых зависит уровень развития и проявления скоростных способностей.

2.Разновидности скоростных способностей (или формы проявления быстроты).

3. Средства и методы, применяемые для развития скоростных способностей.

4. Контрольные упражнения для оценки уровня развития скоростных способностей.

ВАРИАНТ 10

Первая часть

Тема: ***Учение П.Ф.Лесгафта о физическом воспитании и его деятельность*****.**

План.

1. Краткая биографическая справка.
2. Создание научной теории физического воспитания. Основные ее положения.
3. Основные труды П.Ф.Лесгафта в области физического образования и воспитания, их направленность и значение.
4. Роль П.Ф.Лесгафта в подготовке физкультурных кадров дореволюционной России.

Вторая часть

Тема: ***Теоретические основы развития гибкости.***

План.

1.Определение «гибкость». Факторы, от которых зависит уровень развития и проявления гибкости.

2.Разновидности гибкости.

3. Средства и методы, применяемые для развития гибкости.

4. Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.

ВАРИАНТ 11

Первая часть

Тема: ***Международное спортивное движение студентов.***

План.

1.Международное студенческое спортивное движение.

2.Участие спортсменов России в универсиадах.

3.Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.

Вторая часть

Тема: ***Теоретические основы развития выносливости***.

План.

1.Определение «выносливость». Факторы, от которых зависит уровень развития и проявления выносливости.

2.Разновидности выносливости.

3. Средства и методы, применяемые для развития общей выносливости.

4.Средства и методы, применяемые для развития специальной выносливости.

5. Контрольные упражнения для оценки уровня развития общей выносливости

ВАРИАНТ 12

Первая часть

Тема: ***Физическая культура и спорт в Новое время.***

Составить таблицу «Основные системы физического воспитания в Новое время»

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка
Бойскаутское движение					
Сокольская					

Вторая часть

Тема: Основы построения процесса спортивной подготовки.

План.

1.Понятия «подготовка спортсмена», «спортивная тренировка», «подготовленность», «тренированность».

2.Спортивная подготовка как многолетний процесс.

3.Построение тренировки в микроциклах.

4. Построение тренировки в мезоциклах.

5.Построение тренировки в макроциклах.

ВАРИАНТ 13

Первая часть

Тема*: Физическая культура и спорт в Российской империи.*

Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века».

Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание	Крупнейшие спортивные организации в стране	Наиболее распространенные виды спорта в России	Крупнейшие спортивные соревнования в России	Участие спортсменов России в международных соревнованиях	Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране

Вторая часть

Тема: Спортивный отбор.

План.

1.Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «способности».

2.Этапы спортивного отбора. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки спортсмена.

3.Методы и критерии спортивного отбора.

ВАРИАНТ 14

Тема: ***Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. История одного из видов спорта (согласно специализации студента).***

План.

1. Краткая характеристика вида спорта.

2.Возникновение и развитие вида спорта.

3.Достижения российских спортсменов, в том числе уральских, на международной арене.

Вторая часть

Тема: Соревновательная деятельность в спорте.

План.

1.Понятия «спорт», «соревновательная» деятельность.

2.Структура соревновательной деятельности.

3.Результат соревновательной деятельности.

4.Управление соревновательной деятельностью.

5.Психологические и физиологические особенности соревновательной деятельности.

ВАРИАНТ 15

Первая часть

Тема: ***Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. История одного из видов спорта (согласно специализации студента).***

План.

1.Краткая характеристика вида спорта.

2.Возникновение и развитие вида спорта.

3.Достижения российских спортсменов, в том числе уральских, на международной арене.

Вторая часть

Тема: Нагрузка как основное свойство физических упражнений.

План.

1.Понятия «нагрузка», «внешняя сторона нагрузка», «внутренняя сторона нагрузки» .

2.Соревновательная и тренировочная нагрузки.

3.Компоненты нагрузки.

4.Продолжительность и характер интервалов отдыха.

5.Пульсометрия как вид педагогического контроля над деятельностью и состоянием занимающихся.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта/Б. Р. Голощапов. - М.: Академия, 2013.- 320 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж. К. Холодов. - М.: Академия, 2012.- 480с.

Электронные ресурсы:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/439006 (дата обращения: 10.02.2020).

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448720 (дата обращения: 10.02.2020).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/442509 (дата обращения: 10.02.2020).

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429816 (дата обращения: 10.02.2020).

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437753 (дата обращения: 10.02.2020).

6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438685 (дата обращения: 10.02.2020).

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429447 (дата обращения: 10.02.2020).

8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

9. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/430716 (дата обращения: 10.02.2020).

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»(зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.