Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.06.1 Теория и методология обучения двигательным действиям

Направление подготовки/специальность: 49.04.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 - Физическая культура (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 944).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры…… 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 16

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 18

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен разрабатывать программно-методическое и организационное обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере профессионального образования, дополнительного профессионального образования; в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен разрабатывать программно-методическое и организационное обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта	Разрабатывает и использует наиболее эффективные способы обучения двигательным действиям при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, в том числе с учетом возрастных особенностей физического развития занимающихся

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен разрабатывать программно-методическое и организационное обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Очная (семестр)			
		1	2	3	4
1	Научно-исследовательская практика			+	
2	Преддипломная практика				+
3	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	+			

4	Современные технологии обучения двигательным действиям занимающихся различных возрастных групп		+		

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Теория и методология обучения двигательным действиям» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методология обучения двигательным действиям» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	24
Лекции (Лекции)	12
Практические (Практ. раб.)	12
Самостоятельная работа (СР)	48
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
2 семестр					
1	Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий).	1	2	9	Опрос
2	Структура процесса обучения	1	1	9	Опрос; Тестирование
3	Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.	2	1	9	Опрос

4	Методологическая основа теории обучения двигательным действиям	2	1	10	Опрос; Тестирование
5	Особенности обучения двигательным действиям детей и целевые ориентиры	1	1	10	Опрос
6	Обучение базовым видам двигательной деятельности детей школьного возраста	1	2	9	Опрос; Тестирование

Тема 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). (ПК-1)

Лекция.

Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» основополагающий закон физического воспитания. Дидактические принципы. Двигательные действия как предмет обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Автоматизация и стереотипизация движений. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Понятие о «технике двигательного действия». Задачи при обучении двигательным действиям. Краткая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей. Условия успешности формирования двигательного навыка: наличие двигательного опыта, уровень развития физических качеств, мотивация к обучению.

Практическое занятие.

Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.). Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка. Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Задания для самостоятельной работы.

Научные и ненаучные системы обучения двигательной деятельности, практика обучения движениям в биологическом социуме. Обучение через подражание как первая исходная система обучения. Надежность и простые формы: педагогическая ценность на современном этапе. Ассоцианизм как первая научная теория, объясняющая научение. Ассоциативные связи и научное основание для объяснения т.н. «положительного и отрицательного переноса» при обучении двигательному действию.

Тема 2. Структура процесса обучения (ПК-1)

Лекция.

Структура процесса обучения. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Этапы начального, углубленного разучивания и со-вершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе. Оптимальная частота основных упражнений и вели-чины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить сущест-венное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка.

Практическое занятие.

Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств: задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения).

Задания для самостоятельной работы.

Физиологический механизм формирования умений и навыков Фазы формирования двигательного навыка по И.П. Павлову: последовательность, внешнее проявление.

Тема 3. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. (ПК-1)

Лекция.

Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятель-ности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздей-ствием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с раз-витием физических качеств. Пространственно-временная и силовая точность движения. Дифференцирование пространственно-временных и силовых параметров движения.

Практическое занятие.

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения, тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 4. Методологическая основа теории обучения двигательным действиям (ПК-1)

Лекция.

Методологическая основа теории обучения двигательным действиям: принципы и положения системного подхода; теория деятельности; теория построения движений; теория управления усвоением знаний, формированием действий и понятий; теория дидактики (совокупность дидактических принципов). Системное сочетание названных элементов в единой методологической концепции обучения двигательным действиям: содержательность, логическая стройность высокий уровень практической эффективности. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).

Практическое занятие.

Концептуальная характеристика методологических элементов теории обучения двигательному действию. Современный этап научного знания в сфере физкультурного образования. Мотив как опредмеченная потребность, как объект, побуждающий человека к действию. Техника физических упражнений как биодинамическая структура. Общее понятие о технике двигательных действий. Определение понятий «техника» (стандартная, типовая, персональная индивидуализация техники); части техники, фазы физического упражнения. Пространственные характеристики физического упражнения. Временные характеристики физического упражнения. Пространственно-временные характеристики физического упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

Ритм – как комплексная характеристика техники физических упражнений

Тема 5. Особенности обучения двигательным действиям детей и целевые ориентиры (ПК-1)

Лекция.

Особенности обучения двигательным действиям детей и целевые ориентиры (т.е социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка) на этапе завершения дошкольного образования (п 4.6. ФГОС). Предпосылки для дальнейшего раз-вития двигательной сферы ребенка: воображение, которое реализуется в разных видах деятельности. Развитая крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет ос-новными движениями, может контролировать свои действия, управлять ими. Требования к психолого-педагогическим условиям для дальнейшей успешной реализации програм-мы развития двигательной сферы ребенка. Использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми соответствующих их психолого-возрастным и ин-дивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускоре-ния, так и искусственного замедления развития детей).

Практическое занятие.

Возрастные особенности физического развития детей различных групп дошкольного возраста. Соответствие нормативным показателям. Когнитивные способности ребенка и освоение спортивных движений. Взаимосвязь подвижных игр и игровых вида спорта: интеграция в тренировочном процессе детей

Задания для самостоятельной работы.

Физические качества в дошкольном возрасте. Особенности развития. Гетерохронность развития. Рекомендации физиологов и педагогический контроль. Спортивная деятельность детей. Возрастные ограничения по видам спорта.

Тема 6. Обучение базовым видам двигательной деятельности детей школьного возраста (ПК-1)

Лекция.

Обучение базовым видам двигательной деятельности детей школьного возраста. Условия для успешного обучения: соответствующий возраст детей группы, общий уровень развития, приобретенные двигательные навыки, индивидуально-типологические особенности каждого ребенка, условия для проведения занятий. Тщательный анализ пре-дыдущих занятий: степень осуществления задач, поставленных на предыдущих занятиях, результаты, (степень усвоения всеми и отдельными детьми нового программного мате-риала, прогресс в овладении знакомыми движениями или затруднения, требующие до-полнительных упражнений, облегченных вариантов, более детального разучивания, из-менения форм организации детей на занятии, индивидуальных занятий и т. п.). Формиро-вание системы, определяющую четкую последовательность в выполнении постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым успешные результаты обучения детей каждой возрастной группы. Определение задач основной части: обучение детей новым упражнениям; повторение и совершенствование уже знакомых; спектра конкретных физических упражнений. Уточнение упражнений вводной и заключительной частей занятия.

Практическое занятие.

Общее понятие о технике двигательных действий. Определение понятий «техника» (стандартная, типовая, персональная индивидуализация техники); части техники, фазы физического упражнения. Техника физического упражнения как биодинамическая структура. Критерии эффективности техники исполнения. Структура обучения двигательным навыкам, состоящая из трех этапов: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательного навыка. Соответствие трем фазам формирования моторных программ. Биомеханика: шесть этапов формирования двигательного навыка, педагогика спорта: четыре этапа. Совершенствование двигательного навыка (придание навыку степени соревновательной надежности, устойчивости и т. п.) – отражение специфики спортивной тренировки. Обучение двигательным умениям и навыкам, исходя из особенностей формирования моторных программ, рассматривается в структуре соответствующих учебных дисциплин: теория и история физической культуры, теория и методика физического воспитания и др. Рекомендация указанных этапов обучения примерными программами по физической культуре как система поэтапного освоения двигательных действий.

Задания для самостоятельной работы.

Определите последовательность обучения конкретному упражнению из базовых видов двигательной деятельности с описанием техники упражнений: основы техники, деталей техники, соблюдая этапность, методическую последовательность использования общепедагогических и специфических методов обучения.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий).	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Структура процесса обучения	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

4.	Методологическая основа теории обучения двигательным действиям	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Особенности обучения двигательным действиям детей и целевые ориентиры	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Обучение базовым видам двигательной деятельности детей школьного возраста	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

7.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премиальные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
9.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий).

1 1. Дайте определение термину «двигательное действие»
2 2. Как называются образы, возникающие без видимой внешней причины?
3 3. Каким термином обозначается следование какому-либо примеру, образцу?
4 4. Назовите термин словесного образа оптимального пути решения двигательной задачи. обусловленное требованиями (закономерностями) биомеханики и психологии восприятия обучаемым.
5 5. Дайте определение понятия «техника двигательного действия»

Тема 2. Структура процесса обучения

1. Продолжите фразу: «Действием принято называть процесс…….

1 2. Как называются элементы, из которых состоят действия?
2 3. По А.А. Леонтьеву операция – это…….
3 4. Как называется уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне сознания?
4 5. Как называется уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне подсознания?

Тема 3. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.

1.Физиологические основы развития силы.

2. Физиологические основы развития быстроты

3. Ловкость как результат реализации координационных способностей во внешней среде

4. Условия проявления гибкости

5. Определите взаимосвязь физических качеств с успешностью обучения двигательному действию?

Тема 4. Методологическая основа теории обучения двигательным действиям

1.Какое значение имеет категория «сознание» в обучении двигательному действию согласно теории деятельности ?

2.Объясните понятие «техника физических упражнений» и ее значимость в спортивной деятельности человека?

3.На каком этапе обучения двигательному действию формируются основы техники?

4.Какие параметры техники рассматриваются при обучении соревновательным упражнениям?

5.В чем разница идеальной и индивидуальной техник выполнения физического упражнения?

Тема 5. Особенности обучения двигательным действиям детей и целевые ориентиры

.Перечислите целевые ориентиры (социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка) на этапе завершения дошкольного образования

2.Определите возрастные особенности формирования двигательной сферы ребенка-дошкольника

3.Какие системы научения используются в этом возрасте для обучения ребенка двигательным действиям?

4. Чем объясняется достаточно невысокий уровень мелкой моторики в этом возрасте?

5. Как особенности психической сферы ребенка влияют на его двигательное развитие?

Тема 6. Обучение базовым видам двигательной деятельности детей школьного возраста

1.Дайте определение понятия «техника физического упражнения»

2.Опишите значение техники спортивных упражнений в соревновательной деятельности. Как соотносятся понятия «техника физического упражнения» и «экономизация усилий»?

3.Назовите особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста, связанные с процессом обучения двигательным действиям?

4.Назовите особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста, связанные с процессом обучения двигательным действиям?

5.Назовите особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста, связанные с процессом обучения двигательным действиям?

Тестирование

Тема 2. Структура процесса обучения

1. Выберите правильное определение термина «движение»:

а) как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей;

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека;

в) перемещение человека в пространстве;

г) изменение функционального состояния человека во времени.

2. Выберите правильное определение термина «двигательное действие»:

а) движения, созданные и применяемые для физического совершенствования человека

б) перемещение человека в пространстве;

в) движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему;

г) движения, объединенные определенной последовательностью.

3. Физическое воспитание-это:

а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;

в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;

г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

4.Физическое образование – это:

а) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;

б) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;

в) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическая подготовленность – это:

а) разносторонность воздействия на организм человека, широкое использование различных движений, точное регулирование нагрузки, избирательное воздействие на различные системы, применение упражнений в соответствии поставленным задачам;

б) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;

Тема 4. Методологическая основа теории обучения двигательным действиям

1. Под физическими качествами человека понимают:

а) возможность выполнить двигательное действие правильно;

б) относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательного действия;

в) пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений;

г) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Какими компонентами характеризуется готовность обучаемых к практическому разучиванию физического упражнения?

а) желанием занимающихся, необходимостью сдачи контрольных нормативов;

б) состоянием физических качеств, двигательным опытом, личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении;

в) доступностью спортивного инвентаря и спортивных сооружений;

г) требовательностью преподавателя физкультуры.

3. Под физическими способностями понимают:

а) относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательного действия;

б) функциональное состояние организма, обеспечивающее выполнение физической работы в течение длительного времени;

в) способность преодолевать возможно большое сопротивление за короткий отрезок;

г) способность проявлять двигательные действия возможно большей амплитудой.

4. Назовите правильно три этапа обучения двигательному действию:

а) опробования, объяснения, рассмотрения ошибок;

б) объяснения, предупреждение ошибок, анализ техники выполнения;

в) начального разучивания, овладение управляющими действиями, выполнение с помощью преподавателя;

г) начального разучивания, углубленного разучивания, результирующей отработки двигательного действия.

5.Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

а) автоматизированность выполнения двигательного задания;

б) нестабильность в выполнении двигательного задания;

в) постоянная сосредоточенность внимания на элементах техники двигательного действия и излишняя мышечная напряженность;

г) неустойчивость к воздействию внешних факторов.

Тема 6. Обучение базовым видам двигательной деятельности детей школьного возраста

1.В каком возрастном периоде рекомендуется использовать физические упражнения подражающего характера?

а) в младшей группе

б) в старшей группе

с) в подготовительной группе

2. Какая часть не входит в структуру физкультурного занятия?

а) Основная

б) Подготовительная

с) Обучающая

3. Сколько стадий проходит процесс формирования двигательного навыка?

а) две

б) три

с) четыре

4. Наиболее оптимизированная форма выполнения двигательных действий (физических упражнений) называется ….. физического упражнения

а) техникой

б) основой;

в) тактикой

г) главным звеном

5. . Обучение в физическом воспитании есть…:

а) организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека

б) процесс физического совершенствования человека

в) процесс, направленный на обеспечение безопасности при выполнении двигательных действий;

г) процесс освоения техники двигательных действий

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1 1. Объясните соотношение терминов «деятельность», «действие», «операция» в соответствии с теорией деятельности

2 2. Как называются образы, возникающие без видимой внешней причины?

3 3. Каким термином обозначается следование какому-либо примеру, образцу?

4 4. Назовите термин словесного образа оптимального пути решения двигательной задачи. обусловленное требованиями (закономерностями) биомеханики и психологии восприятия обучаемым.

5 5. Дайте определение понятия «техника двигательного действия»

6 6. Как называются элементы, из которых состоят действия?

7 7. Как называется уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне сознания?

8 8. Как называется уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне подсознания?

9 9. Что такое «ориентировочная основа действия»?

10 10.Физиологические основы развития силы.

11 11.Физиологические основы развития быстроты

12.Ловкость как результат реализации координационных способностей во внешней среде

13.Условия проявления гибкости

14.Определите взаимосвязь физических качеств с успешностью обучения двигательному действию?

15.Какое значение имеет категория «сознание» в обучении двигательному действию согласно теории деятельности ?

16.Объясните понятие «техника физических упражнений» и ее значимость в спортивной деятельности человека?

17.На каком этапе обучения двигательному действию формируются основы техники?

18.Параметры техники, рассматриваемые при обучении соревновательным упражнениям

19. Идеальная и индивидуальная техника выполнения физического упражнения

20.Перечислите целевые ориентиры (социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка) на этапе завершения дошкольного образования

21.Определите возрастные особенности формирования двигательной сферы ребенка-дошкольника

22. Системы научения используемые в дошкольном возрасте для обучения ребенка двигательным действиям.

24.Чем объясняется достаточно невысокий уровень мелкой моторики в дошкольном возрасте?

25.Как особенности психической сферы ребенка влияют на его двигательное развитие?

26.Дайте определение понятия «техника физического упражнения»

27.Опишите значение техники спортивных упражнений в соревновательной деятельности. Как соотносятся понятия «техника физического упражнения» и «экономизация усилий»?

28.Назовите особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста, связанные с процессом обучения двигательным действиям

29.Назовите особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста, связанные с процессом обучения двигательным действиям

1 30.Назовите особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста, связанные с процессом обучения двигательным действиям

Типовые задания для зачета (ПК-1)

Определите последовательность обучения конкретному упражнению из базовых видов двигательной деятельности с описанием техники упражнений

Определите взаимосвязь физических качеств с успешностью обучения двигательному действию

Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Разрабатывает и использует наиболее эффективные способы обучения двигательным действиям при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, в том числе с учетом возрастных особенностей физического развития занимающихся
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Не может разработать и, тем более, использовать эффективные способы обучения двигательным действиям при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, в том числе с учетом возрастных особенностей физи-ческого развития занимающихся

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Виленская Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : Учебное пособие Для СПО. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 285 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/456137

2. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : Учебное пособие Для СПО. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 246 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/453845

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие. - 2023-01-20; Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - Минск: Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/35553.html

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Сидоров, Д. Г., Большев, А. С., Щукин, В. М., Погодин, А. В., Овчинников, С. А., Силкин, Ю. Р. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Развитие физических качеств в игровых видах спорта. - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2019. - 125 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/107425.html

2. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников : практическое пособие. - Москва: Спорт, 2016. - 129 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471222

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразоват. учреждений. - 4-е изд.. - М.: Просвещение, 2009. - 237 с.

4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com

2. Вопросы образования - http://www.ecsocman.edu.ru/vo

3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

4. Образовательный портал для студентов – http://www.alleng.ru - http://www.alleng.ru

5. Портал "Гуманитарное образование" - http://www.humanities.edu.ru/

6. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Firefox

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: https://cyberleninka.ru

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru

4. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru

5. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . – URL: http://www.biblioclub.ru

7. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.