

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Кафедра «**Теория и практика физической культуры и спорта**»

**Методические указания и задания для выполнения**

**контрольной работы № 3**

**по дисциплине**

**«Теория и методика физической культуры»**

(для студентов 2 курса заочной формы обучения, 3 семестр)

Составитель: к.п.н., доцент Агафонов С.В.

Ростов-на-Дону

2019

**АННОТАЦИЯ**

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» являются обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физической культуры, физического воспитания и спорта; привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;

- изучить понятийный аппарат теории и методики физической культуры;

- освоить средства и методы физической культуры;

- изучить организационные формы физической культуры;

- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физической культуры в системе дисциплин предметной подготовки;

- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний;

- овладеть профессионально-педагогическими умениями, значимыми для эффективной и творческой физкультурно-спортивной деятельности педагога по физической культуре.

Связь с предшествующими и последующими дисциплинами (модулями, практиками, научно-исследовательской работой (НИР) в соответствии с ОПОП.

Для изучения данной дисциплины на 2 курсе необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами: Анатомия человека, Физиология человека, Физическая культура, Педагогика, Психология, Биомеханика.

**ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ № 3**

**по дисциплине «Теория и методика физической культуры»**

Для студентов заочной формы обучения

По направлению 49.03.01. – «Физическая культура»,

профиль «Спортивная тренировка»

**Вариант** контрольной работы выбирается из таблицы 1.

**Объём** контрольной работы должен составлять не менее 10 печатных страниц.

**Шрифт** – Times New Roman, размер – 14, интервал – 1,5.

**Поля:** верхнее и нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

**Образец титульного листа** прилагается.

Контрольную работу студент обязан выполнить и сдать в деканат факультета до начала сессии.

**Структура контрольной работы**.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы.
5. Выводы.
6. Список литературы и других информационных ресурсов.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предпос-ледняя цифра зачётной книжки | Последняя цифра зачётной книжки | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Номера заданий | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

**Темы контрольных работ:**

1. Общие и специфические функции физической культуры.
2. Разновидности (формы) физической культуры.
3. Система физического воспитания в РФ и её слагаемые.
4. Средства физического воспитания и их классификация.
5. Специфические принципы физического воспитания.
6. Общая характеристика методов физического воспитания.
7. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
8. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
9. Характеристика и основы методики воспитания силовых способностей.
10. Характеристика и основы методики воспитания скоростных способностей.
11. Характеристика и основы методики воспитания координационных способностей.
12. Характеристика и основы методики воспитания общей выносливости.
13. Характеристика и основы методики воспитания гибкости.
14. Тесты в физическом воспитании школьников.
15. Воспитание осанки у детей школьного возраста.
16. Основы регулирования массы тела.
17. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
18. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей и молодёжи школьного возраста.
19. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего и среднего специального образования.
20. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе рациональной организации труда рабочих и служащих.