



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Теория и методика физической культуры»

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

по дисциплине

## **«Теория и методика физической культуры»**

Автор

**Быков Н.Н.**

Ростов-на-Дону, 2015



## Аннотация

Методические указания предназначены для студентов очной, заочной форм обучения направления 034300.62 «Физическая культура».

## Автор

к.п.н., профессор  
Быков Николай Николаевич



## Оглавление

Задания контрольных работ .....	4
Структура контрольной работы: .....	4
Варианты выбора тем на контрольную работу.....	4
Примерные темы контрольных работ по Т и М ФК.....	5

## Задания контрольных работ

**Вариант контрольной работы** выбирается из приведенной таблицы. Объем контрольной работы, должен составлять не менее 15 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

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

### Структура контрольной работы:

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год. (Адресная наклейка).
2. Содержание.
3. Введение.
4. Изложение содержания (Глава 1; 2; 3)
5. Выводы.
- 6.Список литературы и других информационных ресурсов.

Таблица 1.

### Варианты выбора тем на контрольную работу

<b>Предпоследняя цифра зачетной книжки</b>	<b>Последняя цифра зачетной книжки</b>									
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Номера вопросов</b>										
<b>0</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1</b>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>2</b>	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31
<b>3</b>	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
<b>4</b>	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
<b>5</b>	52	53	54	55	56	57	58	59	1	2
<b>6</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>7</b>	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>8</b>	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33
<b>9</b>	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

## Примерные темы контрольных работ по Т и М ФК

### 2-й курс

#### Общие вопросы теории физической культуры

1. Компонентный состав физической культуры как социального явления.

2. Социальные функции физической культуры как вида культуры.

3. Физическая культура личности и ее основные составляющие.

4. Общность и различие физического воспитания, неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации.

5. Физическая рекреация – теоретические и методические аспекты.

6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

7. Спорт как вид физической культуры, его структура и функции.

8. Спорт в образе жизни различных групп населения.

9. Роль массового спорта в формировании основных качеств и свойств личности.

10. Общность и различие двигательной активности и двигательной деятельности людей различного возраста.

11. Методы, используемые в процессе целенаправленной педагогической деятельности в сфере физической культуры.

12. Принципы, регламентирующие деятельность педагога и обучаемых в процессе занятий физическими упражнениями.

13. Современные представления о сущности двигательного навыка и особенности его формирования.

14. Теоретико-методические основы развития физических способностей (по выбору – силовых, скоростных, выносливости, координационных, гибкости).

15. Особенности средств и типичные черты методики занятий, направленных на формирование осанки.

16. Особенности средств и типичные черты методики занятий, стимулирующих рост мышечной массы.

17. Особенности средств и типичные черты методики занятий, направленных на устранение избыточной массы тела.

18. Формы занятий физическими упражнениями, применяемые в различных учебных заведениях у нас в стране и за рубежом.

### **Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста**

19. Спортивные игры как средство воспитания у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к спорту.

20. Особенности методики проведения физкультурных занятий с детьми раннего возраста.

21. Особенности методики проведения физкультурных занятий с детьми младшего дошкольного возраста.

22. Особенности методики проведения физкультурных занятий с детьми среднего дошкольного возраста.

23. Особенности методики проведения физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

24. Методика использования упражнений и игр с предметами на занятиях с детьми раннего и дошкольного возраста.

25. Задачи, особенности содержания и методика занятий физическими упражнениями в дошкольных образовательных учреждениях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (исключая образовательные учреждения компенсирующего типа).

26. Особенности обучения движениям и совершенствования координационных способностей детей раннего и дошкольного возраста (возрастной период на выбор)

27. Сравнительный анализ современных программ формирования физической культуры детей дошкольного возраста.

28. Физкультурные праздники и досуги как средство гармоничного развития ребенка дошкольного возраста.

29. Единство работы дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) и семьи как средство приобщения родителей к проблемам воспитания здорового ребенка.

30. Влияние разных типов физкультурных занятий на уровень развития движений у детей дошкольного возраста.

31. Использование музыки на занятиях физическими упражнениями как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

32. Особенности методики физического воспитания дошкольников с избыточным весом.

33. Профилактика простудных заболеваний дошкольников

средствами физической культуры.

34. Теоретические и методические аспекты физической культуры при нарушениях осанки и сколиоза у детей дошкольного возраста.

35. Методика развития ориентировки в пространстве и во времени детей дошкольного возраста.

### **3-й курс (для дневного отделения 4-й семестр)**

#### **Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста**

1. Особенности обучения двигательным действиям, включенным в программу по физической культуре для общеобразовательных учреждений (конкретно - степень образования).

2. Методика использования средств физической культуры для решения задач воспитания личности в школьном возрасте.

3. Особенности применения игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры с детьми школьного (младшего, среднего, старшего – по выбору) возраста.

4. Методика использования тренажеров и тренажерных устройств на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

5. Методика формирования телосложения у детей школьного возраста.

6. Пути формирования здорового образа жизни в процессе занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста.

7. Методика формирования правильной осанки на уроках физической культуры в школе

8. Методика закаливания организма детей на уроках физической культуры.

9. Особенности занятий спортом детей школьного возраста.

10. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня учащихся 1-4, 5-8, 9-11 классов (по выбору).

11. Назначение, виды и содержание внеклассных занятий физическими упражнениями.

12. Назначение, виды и содержание внешкольных занятий физическими упражнениями.

13. Особенности методики обучения движениям детей школьного (младшего, среднего, старшего – по выбору) возраста.

14. Особенности развития физических способностей у

## Теория и методика физической культуры

мальчиков (девочек) в подростковом периоде.

15. Прогнозирование двигательных способностей детей для углубленных занятий спортом.

16. Особенности методики развития выносливости у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.

17. Особенности развития скоростных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.

18. Особенности развития силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.

19. Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.

20. Особенности развития координационных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.

21. Особенности развития гибкости у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.

22. Особенности нормирования и регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры в 1-4, 5-8, 9-11 классах.

23. Задачи, особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

24. Задачи, содержание и особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий в физкультурно-оздоровительных лагерях.

25. Методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми разного возраста по месту жительства и в семье.

26. Единство физической и психической активности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

27. Сравнительный анализ современных учебных программ по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования.

28. Формирование проектировочных и конструктивных умений педагога, их роль в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

29. Формирование организаторских умений педагога, их роль в учебно-воспитательном процессе по физической культуре.

### **Физическая культура в системе среднего и высшего профессионального образования**



## Теория и методика физической культуры

30. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки учащейся молодежи в системе среднего профессионального образования.

31. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.

32. Особенности методики занятий физическими упражнениями в период экзаменационной сессии.

33. Оздоровительные технологии в физической культуре студентов.

34. Студенческий спорт как компонент здорового (активного) стиля жизни.

35. Спорт в системе научной организации труда студентов.

36. Система спортивных студенческих соревнований.

37. Роль и место студенческого спорта в спорте высших достижений страны.

### **Физическая культура людей в различные периоды жизни**

38. Содержание и методика занятий физическими упражнениями:

- - в подростковых клубах по месту жительства;
- - в культурно-спортивных комплексах (КСК);
- - в оздоровительных центрах на предприятиях; в группах шейпинга;

- - в группах ритмической гимнастики;
- - в группах ветеранов спорта;
- - в группах атлетической гимнастики;
- - в клубах любителей бега;
- - в клубах туризма;
- - в парках культуры и отдыха;
- - в учреждениях санаторно-профилактического типа;
- - в группах здоровья с элементами восточной физической культуры;

- - в группах аэробики (степ аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики);

- - в группах дыхательной гимнастики и др. (по выбору).

### **Содержание и методика занятий физическими упражнениями в группах здоровья:**

39. Влияние различных форм оздоровительно-рекреативных

## Теория и методика физической культуры

занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность занимающихся.

40. Содержание и методика оздоровительной физической культуры и закаливания для профилактики профзаболеваний.

41. Задачи, особенности содержания и методики проведения вводной гимнастики на производстве для разных групп профессий.

42. Задачи, особенности содержания и методики проведения оздоровительно-профилактической гимнастики на производстве для разных групп профессий.

43. Задачи, особенности содержания и методики проведения физкультурной паузы для работников умственного труда.

### **Спорт как вид физической культуры**

44. Современные тенденции и направления в развитии отечественного и зарубежного спорта высших достижений.

45. Отбор и ориентация юных спортсменов

46. Формы и методика воспитательной работы с юными спортсменами.. 46. 47. Планирование физической нагрузки при занятиях спортом на основе биоритмов.

47. Характеристика средств восстановления функций спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок.

48. Особенности построения и содержания тренировочного процесса женщин на основе ОМЦ.

49. Особенности силовой подготовки женщин-спортсменок.

50. Влияние взаимоотношений тренера и спортсмена на эффективность учебно-тренировочного процесса.

51. Влияние физических нагрузок на психические процессы спортсменов.

52. Морфологические критерии спортивного отбора и спортивной ориентации.

53. Причины возникновения и методика профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

54. Работоспособность и иммунитет спортсмена в зоне "повышенного риска" годового цикла..

55. Методика развития физических способностей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость по выбору студента) в ИВС..

56. Методика технической подготовки( на различных этапах и периодах подготовки спортсмена по выбору студента) в ИВС.

## Теория и методика физической культуры

57.Методика психологической подготовки (на различных этапах и периодах подготовки спортсмена по выбору студента) в ИВС.

58.Методика физической подготовки( на различных этапах и периодах подготовки спортсмена по выбору студента) в ИВС.