

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

---

Физической культуры и спорта  
(факультет )

Утверждено  
решением ученого совета ННГУ  
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

**Рабочая программа дисциплины**

---

Теория и методика физической культуры  
(наименование дисциплины (модуля))

---

Уровень высшего образования  
бакалавриат  
(бакалавриат / магистратура / специалитет)

---

Направление подготовки / специальность  
49.03.01. Физическая культура

---

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

---

Направленность образовательной программы  
**Менеджмент и экономика в области физической культуры и спорта**  
(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

---

Форма обучения  
очная/заочная  
(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части ООП Б1.О.14. Дисциплина обязательна для освоения на II курсе (3,4 семестр) как на очной, так и на заочной формах обучения. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной	<i>Знать:</i> - теорию урока физической культуры; - закономерности спортивной тренировки. <i>Уметь:</i> - планировать образовательный процесс в процессе урока ФК; - планировать образовательный процесс во время спортивной тренировки. <i>Владеть:</i> - навыками обучения двигательным действиям в процессе уроков физической культуры и учебно-тренировочных занятий.	Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины

	<p>активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и</p>		
--	--	--	--

	<p>правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный</p>		
--	--	--	--

	<p>процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки</p>		
--	--	--	--

	<p>на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>		
<p><i>ОПК-2</i> Способен осуществлять спортивный отбор</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная</p>	<p><i>Знать:</i> - все компоненты спортивной подготовки. <i>Уметь:</i></p>	<p>Собеседование Реферат Тест</p>

и спортивную ориентацию в процессе занятий	<p>ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; -</p>	<p>-обучать двигательным действиям развивать двигательные качества.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>-навыками обучения двигательным качествам.</p>	Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины
--	--	--	---



	<p>определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</p> <p>ОПК-4.3. Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>		
ОПК-6 Способен формировать осознанное	ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в	Знать: компоненты здорового образа жизни. Уметь:	Собеседование Реферат Тест

<p>отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные</p>	<p>грамотно использовать средства ФВ и СТ.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками систематического применения средств ФВ для достижения оптимального двигательного режима.</p>	<p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>
--	---	---	--

	<p>формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с</p>		
--	--	--	--

	<p>обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом</p>		
<p><i>ОПК-11</i> Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-11.1. Знает: роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного физкультурно-спортивной деятельности актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурноспортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику</p>	<p><i>Знать:</i> общепедагогические и специфические методы и средства ФК и С; -специфику их применения в процессе уроков ФК и учебно-тренировочных занятий. <i>Уметь:</i> грамотно использовать в практической деятельности самые современные научные теоретические знания о методах и средствах ФК и С в различных звеньях системы физической культуры. <i>Владеть:</i> - навыками подготовки и проведения педагогических исследований пробного характера, ориентированных на ФК и С.</p>	<p>Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

	<p>построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта. - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p> <p>ОПК-11.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП) - определять задачи научного исследования; -</p>		
--	--	--	--

	<p>анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорнодвигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся коррекционная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</p>		
--	---	--	--

	<p>- анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p> <p>ОПК-11.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>		
<p><i>ОПК-14</i> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в</p>	<p><i>Знать:</i> теорию разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту  <i>Уметь:</i> осуществлять методическое обеспечение тренировочного и образовательного процесса  <i>Владеть:</i> навыками врачебно-педагогического контроля в избранном виде спорта</p>	<p>Собеседование  Реферат  Тест  Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

	<p>области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного</p>		
--	--	--	--



	сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.		
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	<p>ОПК-15.1. Знает: историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - параметры и оборудование различных спортивных объектов; - расположение зрительских мест на трибунах; - расположение помещений и устройства для судей и прессы; - устройство и классификации сооружений для лёгкой атлетики; - устройство и классификации плавательных бассейнов; - устройство сооружений для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; - устройство и классификацию сооружений для игровых видов спорта; - устройство сооружений для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; - устройство тира, стенда, стрельбища; - устройство сооружений для лыжного спорта; - устройство спортсооружений для инвалидов; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</p> <p>ОПК-15.2. Умеет: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря,</p>	<p><i>Знать:</i> технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <p><i>Уметь:</i> составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</p> <p><i>Владеть:</i> навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки</p>	Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины

	<p>оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</p> <p>ОПК-15.3. Имеет опыт: - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований по ИВС; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря</p>		
<p><i>ПК-11</i></p> <p>Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов</p>	<p>ПК-11.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–методы координации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта,</li> <li>- состав, содержание и требования к методической документации по проведению образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</li> </ul> <p>ПК-11.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и внедрять методы координации процесса отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведения их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</li> <li>- разрабатывать методическую документацию по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации, по проведению тренировочного процесса</li> </ul> <p>ПК-11.3. Имеет навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координации работ по организации тренировочного, образовательного и методического процессов.</li> </ul>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–методы координации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта,</li> <li>- состав, содержание и требования к методической документации по проведению образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и внедрять методы координации процесса отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведения их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</li> <li>- разрабатывать методическую документацию по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации, по проведению тренировочного процесса</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координации работ по организации тренировочного, образовательного и методического процессов.</li> </ul>	

### 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>8 ЗЕТ</b>	<b>8 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>288</b>	<b>288</b>
<b>в том числе</b>		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>103</b>	<b>24</b>
- занятия лекционного типа	66	12
- занятия семинарского типа	33	8
- в т.ч. текущий контроль	4	4
<b>самостоятельная работа</b>	<b>113</b>	<b>246</b>
<b>Промежуточная аттестация – Экзамен на 3 и на 4 семестре</b>	<b>72</b>	<b>18</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины,  форма промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)		В том числе										Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы								Всего			
			из них											
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Консультации	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная		
Очная													Заочная	Очная
Раздел 1. «Введение в теорию и методику физической культуры»														
Тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры	8	10	2	1	1	1					3	2	5	8
Тема 2. Физическая культура и ее специфическое содержание	8	10	2	-	1	-					3	-	5	10
Раздел 2 «Основы теории и методики физической культуры»														
Тема 1. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки.	7	10	2	1	1	1					3	2	4	8
Тема 2. Методы физического воспитания.	7	10	2	-	1	-					3	-	4	10
Тема 3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.	10	10	2	-	2	-					4	-	6	10

Тема 4. Теория и технология обучения двигательным действиям.	10	10	2	-	2	-				4	-	6	10
Тема 5. Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида. Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей.	12	14	2	2	4	2				6	4	6	10
Тема 6. Воспитание выносливости.	8	10	2	-	2	-				4	-	4	10
Тема 7. Воспитание двигательно-координационных способностей	10	10	2	-	2	-				4	-	6	10
Тема 8. Развитие гибкости.	8	10	2	-	2	-				4	-	4	10
<i>Раздел 3. «Основы планирования и контроля процесса физического воспитания»</i>													
Тема 1. Формы построения занятий в физическом воспитании	10	13	4	2	1	1				5	3	5	10
Тема 2. Планирование и контроль в физическом воспитании	11	10	4	-	1	-				5	-	6	10
<i>Раздел 4. «Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся»</i>													
Тема 1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	9	10	2	-	1	-				3	-	6	10
Тема 2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	9	10	4	-	1	-				5	-	4	10
Тема 3. Физическое воспитание детей школьного возраста.	10	13	4	2	2	1				6	3	4	10
Тема 4. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.	10	10	4	-	2	-				6	-	4	10
<i>Раздел 5. «Технология разработки основных документов планирования физического воспитания и документов контроля».</i>													
Тема 1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.	11	13	4	2	1	1				5	3	6	15

Тема 2. Педагогический контроль проведения уроков физической культуры: предпосылки и задачи контроля.	9	10	4	-	1	-					5	-	4	15
<i>Раздел 6. «Физкультурно-кондиционная и спортивная тренировка»</i>														
Тема 1. Теоретико-методические основы оздоровительной и спортивной тренировки.	11	13	4	2	1	1					5	3	6	15
Тема 2. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки.	11	10	4	-	1	-					5	-	6	15
Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	11	10	4	-	1	-					5	-	6	15
Тема 4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.	12	10	4	-	2	-					6	-	6	15
КСР	4	4												
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>Экзамен (3 и 4 семестры)</b>											
<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>66</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	<b>8</b>					<b>103</b>	<b>24</b>	<b>113</b>	<b>246</b>

### *Раздел 1. «Введение в теорию и методику физической культуры»*

#### 1.1. Предмет и основные понятия теории физической культуры.

История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «физическая культура»; понятийный аппарат теории физической культуры и спорта; методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры и спорта.

#### 1.2. Физическая культура и ее специфическое содержание.

Функции физической культуры; формы и компоненты физической культуры; правовые, организационные, научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания. Здоровье человека, его компоненты. Занятия физической культурой и здоровый образ жизни.

### *Раздел 2 «Основы теории и методики физической культуры»*

#### 2.1. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки.

Систематика средств физического воспитания; физические упражнения - как основное средство физического воспитания; историческая обусловленность возникновения и развития физических упражнений; их форма и содержание; техника физических упражнений; основные характеристики техники физических упражнений; эффекты упражнения.

Нагрузка в процессе упражнения (компоненты и критерии оценки). Отдых как компонент физической нагрузки; типы интервалов отдыха.

#### 2.2 Методы физического воспитания.

Систематика методов физического воспитания; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании; методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы.

#### 2.3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Наиболее общие принципы физического воспитания (всестороннего гармонического развития; связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности).

Общеметодические (дидактические) принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности, динамичности);

Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (непрерывность процесса физического воспитания, систематическое чередование нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности).

#### 2.4. Теория и технология обучения двигательным действиям.

Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.

2.5. Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида. Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей.

Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида. Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.

Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания двигательных реакций; быстроты одиночного движения.

Задачи, средства и определяющие черты методики воспитания скоростно-силовых способностей; методические направления развития скоростно-силовых способностей и способы их оценки.

#### 2.6. Воспитание выносливости.

Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания.

#### 2.7. Воспитание двигательно-координационных способностей.

Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных способностей; виды координационных способностей. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей.

Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения.

#### 2.8. Развитие гибкости.

Формирование правильной осанки и телосложения. Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы и режимы развития гибкости.

Значение правильной осанки; факторы, определяющие осанку; виды нарушений осанки. Средства и особенности методики формирования правильной осанки. Регулирование активной и пассивной массы тела.

### *Раздел 3. «Основы планирования и контроля процесса физического воспитания»*

#### 3.1. Формы построения занятий в физическом воспитании

Разнообразие и общие черты построения занятий.

Урочные и неурочные формы занятий (значение, логика построения, анализ).

#### 3.2. Планирование и контроль в физическом воспитании

Предпосылки к планированию. Особенности форм, способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Особенности и методы оперативного, текущего и этапного контроля.

#### *Раздел 4. «Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся»*

##### 4.1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

Основные факторы направленного формирования личности. Ведущая роль специалиста физического воспитания; требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя. Роль коллектива и самовоспитания в процессе формирования личности.

Реализация различных видов воспитания (нравственного, идейного, трудового, эстетического, интеллектуального) в процессе физического воспитания.

##### 4.2 Физическое воспитание детей дошкольного возраста

Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития дошкольников. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности методики физического воспитания дошкольников.

##### 4.3 Физическое воспитание детей школьного возраста.

Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. Значение, задачи, средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников.

Урок - как основная форма занятий физическими упражнениями; структура урока. Особенности физического воспитания детей младшего, среднего, и старшего школьного возраста. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в тренировке школьников. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Особенности физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

4.4 Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.

Значение и задачи, программа и формы физического воспитания студенческой молодежи.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения. Особенности физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста.

Контроль за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся. ППФП и физическая культура.

#### *Раздел 5. «Технология разработки основных документов планирования физического воспитания и документов контроля».*

##### 5.1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

Предпосылки к планированию работы по физическому воспитанию в школе. Общий план работы по физическому воспитанию в школе. Годовой план-график учебного процесса физического воспитания. Поурочный тематический план на четверть. План конспект урока.

5.2. Педагогический контроль проведения уроков физической культуры: Предпосылки и задачи контроля. Хронометрирование урока физкультуры. Определение динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физической культуры.

#### *Раздел 6. «Физкультурно-кондиционная и спортивная тренировка»*

##### 6.1. Теоретико-методические основы оздоровительной и спортивной тренировки.

Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Общая характеристика спортивной тренировки.

##### 6.2. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки.

Средства и методы спортивной тренировки. Ориентация и отбор в спорте. Особенности становления спортивной формы. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья

занимающихся. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Основные формы спортивной тренировки.

6.3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Оздоровительное плавание. Оздоровительная аэробика. Виды оздоровительных гимнастик.

6.4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Методики оценки состояния сердечнососудистой системы. Методики оценки состояния дыхательной системы. Оценка состояния регуляторных систем организма. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Способы оценки физической подготовленности занимающихся.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме самостоятельных работ на занятиях (контроль знания студентами основных терминов и понятий курса) и тестирования.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольным мероприятиям (тестам, устным опросам, экзамену);
- подготовка докладов;
- написание курсовой работы.

##### Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Темы для самостоятельного изучения	Задания для самостоятельной работы	Формы контроля и оценки усвоения тем
<i>Раздел 1. «Введение в теорию и методику физической культуры»</i>		
Тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка к тестам	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 2. Физическая культура и ее специфическое содержание	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание
<i>Раздел 2 «Основы теории и методики физической культуры»</i>		
Тема 1. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание
Тема 2. Методы физического воспитания.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание



Тема 4. Теория и технология обучения двигательным действиям.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к практическому занятию	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии
Тема 5. Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида. Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии
Тема 6. Воспитание выносливости.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 7. Воспитание двигательно-координационных способностей	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 8. Развитие гибкости.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание
<i>Раздел 3. «Основы планирования и контроля процесса физического воспитания»</i>		
Тема 1. Формы построения занятий в физическом воспитании	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к практическому занятию.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 2. Планирование и контроль в физическом воспитании	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание
<i>Раздел 4. «Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся»</i>		
Тема 1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 3. Физическое воспитание детей школьного возраста.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание
Тема 4. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к практическому занятию.	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии
<i>Раздел 5. «Технология разработки основных документов планирования физического воспитания и документов контроля».</i>		
Тема 1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 2. Педагогический контроль проведения уроков физической	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников,	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание

культуры: предпосылки и задачи контроля.	интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	
<i>Раздел 6. «Физкультурно-кондиционная и спортивная тренировка»</i>		
Тема 1. Теоретико-методические основы оздоровительной и спортивной тренировки.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 2. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание
Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка доклада	Устный опрос, доклад, практическое задание
Тема 4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к практическому занятию	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии

**5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

#### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены

	обучающего от ответа	Имели место грубые ошибки.	все задания но не в полном объеме.	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	объеме, но некоторые с недочетами.	недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрированы навыки  при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Теория и методика физической культуры» осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах:

- устного опроса (индивидуального опроса, докладов);
- тестирования;
- выполнение практического задания.

**Устный опрос** по основным темам может проводиться в начале практического занятия в течение 15-20 мин. Либо устный опрос проводится в течение практического занятия по заранее выбранной тематике. Выбранный преподавателем студент может отвечать с места либо у доски.

**Доклад** – представляет собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. Результаты озвучиваются на практическом занятии, регламент – 7 мин. На выступление.

**Тест** – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений. Тест проводится на практических занятиях.

**Практическое задание (задача)** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

**Курсовая работа** должна иметь следующую структуру: титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы, приложения.

Титульный лист содержит указания на вуз, факультет (институт), тему, автора (фамилию и инициалы, курс, номер учебной группы), научного руководителя.

В содержании указываются все разделы курсовой работы с указанием номеров страниц, на которых они помещены: введение, главы, заключение, список использованной литературы, приложения.

Введение является важной частью курсовой работы. В нем должно быть определено следующее: актуальность выбранной темы, степень разработанности темы (при этом, необходимо дать общую оценку использованным источникам исследования), цель исследования, задачи, которые необходимо решить для достижения цели, методология исследования. Объем введения не должен превышать 3 страниц машинописного текста.

Основная часть работы включает главы, подразделяемые на параграфы, пункты, последовательно и логично раскрывающие содержание исследования. Количество глав, параграфов и пунктов строго не регламентируются. Оно зависит от исследуемой проблемы и круга рассматриваемых вопросов. Основная часть отражает теоретическое обоснование и состояние изучаемой проблемы, содержание и основные результаты выполненной работы.

Выводы должны отражать содержание работы, быть краткими, ясно и четко сформулированными, они должны показать, как решены задачи, поставленные во введении.

Список использованной литературы завершает курсовую работу. В список использованной литературы должны быть включены все источники, которые были использованы при написании курсовой работы и на которые имеются ссылки в работе. При написании курсовой работы необходимо использовать не менее 20 источников литературы.

Дополнит курсовую работу наличие приложений, в которых может приводиться графический материал (таблицы, схемы, диаграммы), расчеты, не вошедшие в основной текст работы.

Объем курсовой работы без учета приложений должен составлять 25-30 страниц машинописного текста.

Курсовая работа должна быть представлена в виде текста набранного на компьютере (шрифт 14) или напечатанного на пишущей машинке через полтора интервала на одной стороне листа формата А4 (210х297), при соблюдении следующих размеров полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм, абзац - 1,25.

При оформлении заголовков курсовой работы следует учитывать следующие требования:

1. заголовки глав печатаются симметрично тексту прописными буквами, заголовки параграфов – строчными (кроме первой прописной);
2. переносы слов в заголовках не допускаются, точка в конце заголовка не ставится;
3. если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой;
4. расстояние между заголовками и текстом должно быть равно 3 интервалам;
5. заголовки глав начинаются с нового листа, заголовки параграфов на том же листе, где заканчивается предыдущий параграф.

Каждая страница работы (кроме титульного листа) нумеруется. Номер ставится посередине сверху. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц работы.

Работа должна быть представлена руководителю в скоросшивателе.

### **Методические указания для обучающихся**

Изучение теоретического материала определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее календарным планом изучения дисциплины и перечнем литературы; рекомендуется при подготовке к занятиям повторить материал предшествующих тем рабочего учебного плана, а также материал предшествующих учебных дисциплин, который служит базой изучаемого раздела данной дисциплины.

При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, рекомендованную литературу. Изученный материал следует проанализировать в соответствии с планом занятия, затем проверить степень усвоения содержания вопросов.

Практические занятия неразрывно связаны с домашними заданиями как основным видом текущей самостоятельной работы, являясь, в сочетании с систематическим изучением теоретического материала основой рейтинговой оценки знаний, фиксируемой в промежуточной и итоговой аттестациях.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- повторение пройденного учебного материала, чтение рекомендованной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- выполнение общих и индивидуальных домашних заданий;
- работу с электронными источниками;
- подготовку к сдаче экзамена.

Планирование времени на самостоятельную работу важно осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом повторение пройденного материала.

Важную роль в изучении дисциплины играет подготовка курсовой работы. Прежде чем приступить к написанию работы, следует внимательно ознакомиться с темой и рекомендованной литературой. Целесообразно также использовать монографии, журнальные и газетные статьи, нормативные правовые документы, электронные ресурсы. Перечень использованных литературных источников свидетельствует о глубине проработки темы. Весь изученный материал систематизируется и излагается в соответствии с планом. Важно, при написании курсовой работы выразить собственную позицию по изучаемой проблеме. Материал следует излагать грамотно, четко, без повторений и сокращений (кроме общепринятых).

При подготовке к экзамену следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю по курсу. При этом необходимо уяснить суть основных понятий дисциплины.

Самостоятельная работа студентов, прежде всего, заключается в изучении литературы, дополняющей материал, излагаемый в лекционной части курса. Необходимо овладеть навыками библиографического поиска, в том числе в сетевых Интернет-ресурсах, научиться сопоставлять различные точки зрения и определять методы исследований.

Предполагается, что, прослушав лекцию, студент должен ознакомиться с рекомендованной литературой из основного списка, затем обратиться к источникам, указанным в библиографических списках изученных книг, осуществит поиск и критическую оценку материала на сайтах Интернет, соберет необходимую информацию.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – метод повторения: смысл прочитанного текста можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод – метод осознанного запоминания: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

## **6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения**

### **6.2.1 Контрольные вопросы и задания**

*Раздел 1. «Введение в теорию и методiku физической культуры».*

Тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры.

1. Какое место занимает «Теория и методика физической культуры» в системе наук.
2. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.
3. Охарактеризуйте этапы становления теории физической культуры.
4. Объясните содержание основных понятий теории физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическое образование».
5. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура» и «спорт».
6. Что является результатом физической подготовки.
7. Какими показателями характеризуется процесс физического развития.
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация».
10. Дайте определение понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Тема 2. Физическая культура и ее специфическое содержание.

1. В чем заключаются деятельностный, ценностный и результативный аспекты физической культуры?
2. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
3. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
4. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры.
5. Что понимают под специфическими функциями физической культуры.

6. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры.
7. Что входит в понятие «система физической культуры»
8. Охарактеризуйте задачи отечественной системы физической культуры.
9. Назовите основы системы физической культуры. Дайте краткую характеристику каждой.
10. Какие документы включают в себя программно-нормативные основы системы физической культуры.

## *Раздел 2 «Основы теории и методики физической культуры»*

### Тема 1. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки.

1. Дайте определение и раскройте понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение».
2. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры.
3. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
4. Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений.
5. Приведите примеры классификации физических упражнений.
6. Что понимается под техникой физических упражнений.
7. В чем заключаются педагогические критерии эффективности техники
8. Что понимается под пространственными, временными, пространственно-временными, силовыми и ритмическими характеристиками техники физических упражнений.
9. При каких условиях природные и гигиенические факторы становятся средством физического воспитания?
10. Что понимается под физической нагрузкой.
11. Какие стороны имеет нагрузка. Охарактеризуйте каждую.
12. Дайте характеристику взаимосвязи внешней и внутренней сторон нагрузки.
13. Какие существуют разновидности отдыха в зависимости от его продолжительности.
14. Перечислите разновидности отдыха в зависимости от его характера.
15. Какое значение имеет фаза суперкомпенсации в построении тренировочного процесса.

### Тема 2. Методы физического воспитания.

1. Дайте краткую характеристику понятий «метод», «методический прием», «методика» и на практическом примере раскройте соотношение между ними.
2. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.
3. Дайте характеристику методам устной передачи информации.
4. Дайте характеристику методам обеспечения наглядности.
5. Раскройте классификацию методов, применяемых при обучении двигательным действиям.
6. Опишите классификацию методов, связанных с нормированием и управлением параметрами нагрузки в процессе выполнения упражнения.
7. В чем характерные признаки игрового и соревновательного методов?

### Тема 3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

1. Дать характеристику принципу сознательности и активности.
2. В чем заключается назначение принципа наглядности?
3. Что означает принцип доступности и индивидуализации?
4. Какими факторами определяется доступность задания?
5. Раскройте значение принципа систематичности.
6. Какое значение имеет реализация принципа прогрессирования?
7. Охарактеризуйте типичные варианты повышения нагрузок.

#### Тема 4. Теория и технология обучения двигательным действиям.

1. Дайте сравнительную характеристику понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».
2. Раскройте педагогические, психофизиологические особенности формирования двигательного навыка.
3. В чем проявляется неравномерность формирования навыка.
4. Дайте характеристику основным видам взаимодействия навыков.
5. Назовите этапы обучения двигательным действиям, цель и задачи на каждом этапе.
6. Раскройте содержание этап начального разучивания.
7. Назовите основные причины двигательных ошибок и пути их устранения.
8. Перечислите методические приемы повышающие вариативность действия.

#### Тема 5. Теория и технология развивающего воздействия на физические качества индивида. Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей.

1. Назовите факторы оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.
2. Охарактеризуйте режимы работы мышц.
3. Назовите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.
4. Дайте сравнительную характеристику понятиям «абсолютная сила» и «относительная сила».
5. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.
6. Назовите группы упражнений, которые используются для развития силовых способностей.
7. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей.
8. Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.
9. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля силовых и скоростно-силовых способностей.
10. Дайте определение скоростных способностей.
11. Какие формы проявления скоростных способностей существуют.
12. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление скоростных способностей.
13. Назовите группы упражнений, которые используются для развития скоростных способностей?
14. Дайте краткую характеристику методов развития скоростных способностей.
15. Опишите методики развития основных компонентов скоростных способностей (скорость простой и сложной двигательной реакции, скорости одиночного движения, комплексных форм проявления скоростных способностей).
16. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: «простой реакции», «сложной реакции», «скорости одиночного движения», «максимальной частоты движений в разных суставах», «скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях».

#### Тема 6. Воспитание выносливости.

1. Дайте определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
2. Какие разновидности специальной выносливости существуют.
3. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление выносливости.
4. Какие средства наиболее эффективны для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости?
5. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля за развитием видов выносливости.



6. Опишите методики развития основных видов выносливости (общей выносливости, специальной выносливости, спринтерской выносливости).

#### Тема 7. Воспитание двигательных-координационных способностей.

1. Дайте определение понятий «координационные способности».
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
3. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей.
4. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, используемые для развития координационных способностей.
5. Назовите группы упражнений, которые используются для развития координационных способностей?
6. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.
7. Раскройте методические подходы совершенствования координационных способностей.
8. Раскройте особенности методики развития способности к статическому и динамическому равновесию.
9. Какие группы физических упражнений используют для устранения координационной напряженности?
10. В чем заключаются особенности дозирования нагрузки в процессе развития координационных способностей?
11. Перечислите критерии оценки координационных способностей.
12. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны?
13. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

#### Тема 8. Развитие гибкости.

1. Дайте определение понятий «гибкость», «активная гибкость», «пассивная гибкость».
2. Перечислите виды гибкости.
3. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление гибкости.
4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития гибкости.
5. Дайте краткую характеристику методики развития гибкости.
6. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля гибкости.

### *Раздел 3. «Основы планирования и контроля процесса физического воспитания»*

#### Тема 1. Формы построения занятий в физическом воспитании

1. Какими признаками характеризуются урочные и неурочные формы занятий?
2. Что представляет собой структура урока и чем она обоснована?
3. Дайте краткую характеристику частей урока.
4. На какие группы подразделяют уроки исходя из их направленности?
5. Раскройте особенности неурочных форм занятий.
6. Охарактеризуйте малые, крупные и соревновательные формы занятий

#### Тема 2. Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Что понимают под планированием физического воспитания?
2. Каким требованиям должно соответствовать планирование?
3. Назовите последовательность основных операций при разработке плана?
4. Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
5. Раскройте содержание учебной программы?
6. Что входит в содержание рабочего плана?

7. В каких документах планирования преимущественно отражена методика физического воспитания?
8. Дайте определение и раскройте понятие «педагогический контроль».
9. Дайте характеристику видам педагогического контроля.
10. Какие методы контроля применяются в практике физического воспитания?
11. Что входит в содержание учета учебной работы в процессе физического воспитания?

*Раздел 4. «Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся»*

Тема 1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

1. Чем обусловлена взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания?
2. Какие задачи ставятся в процессе нравственного воспитания?
3. Назовите основные методы нравственного воспитания.
4. Охарактеризуйте взаимосвязь умственного и физического воспитания.
5. Какими средствами и методами осуществляется умственное воспитание?
6. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
7. Что относят к средствам трудового воспитания?
8. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с трудовым?
9. Что способствует эффективности воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту?
10. Какими личными и деловыми качествами необходимо обладать преподавателю физической культуры (тренер)?

Тема 2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

1. Какое значение имеет физическое воспитание для детей раннего и дошкольного возраста?
2. Назовите оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста?
3. Какие образовательные и воспитательные задачи решаются в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста?
4. В чем заключаются возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста?
5. Раскройте особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте.
6. Каковы особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста?
7. Назовите качественные показатели уровня физической культуры ребенка дошкольного возраста.
8. В каких формах проводятся занятия с детьми дошкольного возраста?

Тема 3. Физическое воспитание детей школьного возраста.

1. Какое значение имеет физическая культура в школьном возрасте?
2. Охарактеризуйте основные закономерности физического развития детей школьного возраста.
3. Какие физические упражнения широко используются в практике физического воспитания?
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями в школе.
5. Приведите примеры внеурочных форм физического воспитания, используемых в школе.
6. Назовите внеклассные формы организации занятий.
7. Каким требованиям должен удовлетворять урок физической культуры?
8. Какие методические задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной части урока?

9. Как формулируются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока? Приведите пример формулирования задач при обучении двигательным действиям.
10. Что предусматривает организационное обеспечение урока?
11. Дайте краткую характеристику методам организации деятельности занимающихся на уроке.
12. Что входит в содержание подготовительной и заключительной частей урока?
13. Раскройте содержание и методические особенности основной части урока.

Тема 4. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?
3. Раскройте содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.
4. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
5. Раскройте содержание методико-практических занятий по дисциплине «физическая культура» в вузе.
6. Раскройте содержание теоретического раздела программы.
7. Раскройте содержание практического раздела программы.
8. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
9. Назовите и охарактеризуйте основные направления физического воспитания студентов?
10. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
11. Дайте характеристику основным формам занятий физическими упражнениями студентов.
12. Как взаимосвязаны физическая культура и трудовая деятельность?
13. Какое значение имеет физическая культура в научной организации труда?
14. В чем заключаются особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста?
15. Каким образом физическая культура используется в рамках трудового процесса?
16. Какие основные формы физической культуры используются в быту?
17. Раскройте содержание профессионально-прикладной физической культуры.
18. Назовите качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста.

*Раздел 5. «Технология разработки основных документов планирования физического воспитания и документов контроля».*

Тема 1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

1. Что понимают под технологией планирования процесса физического воспитания?
2. Назовите и охарактеризуйте документы перспективного планирования.
3. Дайте характеристику документам текущего планирования.
4. Раскройте содержание перспективного планирования.
5. Какие закономерности следует учитывать при составлении плана физического воспитания на год?
6. Какие организационно-методические положения необходимо учитывать при разработке годичных планов?
7. Что предполагает оперативное планирование и как оно осуществляется.

Тема 2. Педагогический контроль проведения уроков физической культуры: предпосылки и задачи контроля.

1. Дайте определение и раскройте понятие «комплексный контроль».
2. Что входит в содержание контроля за воздействием физических упражнений?
3. Что входит в содержание контроля за состоянием подготовленности занимающегося?

4. Какие факторы внешней среды следует учитывать в процессе занятий?
5. Какое значение имеет система учета в процессе физического воспитания? Раскройте содержание этапного, текущего и оперативного учета.
6. Как проводится хронометрирование урока физической культуры.
7. Опишите проведение пульсометрии на уроке физической культуры.
8. Содержание педагогического наблюдения и анализа урока физической культуры.

#### *Раздел 6. «Физкультурно-кондиционная и спортивная тренировка»*

##### Тема 1. Теоретико-методические основы оздоровительной и спортивной тренировки.

1. Дайте определение понятию «здоровье».
2. Опишите отдельные компоненты здоровья.
3. Какие факторы влияют на здоровье человека.
4. Влияние оздоровительной физической культуры на здоровье человека.
5. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «спорт».
6. В чем заключается социальное значение спорта?
7. Дайте краткую характеристику понятий «соревнования», «спортивная деятельность», «соревновательная деятельность», «спортивное достижение».
8. На какие группы классифицируются виды спорта исходя из особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности?
9. Какие социальные функции присущи спорту?
10. В чем заключается соревновательно-эталонная функция спорта?
11. Какие функции спорта относят к социально-общественным и в чем они проявляются?
12. Дайте характеристику современному этапу развития спорта.
13. По каким направлениям развивается спортивное движение?
14. Какие факторы влияют на динамику спортивных достижений?

##### Тема 2. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки.

1. Что понимают под спортивной тренировкой?
2. Какие задачи решаются в процессе спортивной тренировки?
3. Что является средствами спортивной тренировки?
4. Какие методы применяются в спортивной тренировке?
5. Назовите принципы спортивной тренировки.
6. Какие стороны подготовки входят в содержание спортивной тренировки?
7. Каким требованиям должна соответствовать техника спортсмена?
8. Назовите основные положения стабилизации спортивных навыков.
9. Какие факторы и условия способствуют повышению помехоустойчивости сформированных навыков?
10. Какие этапы технической подготовки можно выделить в каждом большом цикле подготовки спортсмена?
11. Что понимают под тактической подготовкой?
12. В чем заключаются задачи тактической подготовки?
13. Каковы специфические средства и методы тактической подготовки?
14. Раскройте содержание физической подготовки.
15. Дайте определение и раскройте содержание психической подготовки?

##### Тема 3. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

1. Какими функциональными изменениями характеризуется старение организма?
2. В чем заключаются основные задачи использования средств физической культуры в оздоровительных целях?
3. В чем особенность выбора и применения средств физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста?

4. Какие формы занятий физическими упражнениями применяются в оздоровительной физкультуре?
5. Назовите методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении занятий оздоровительной физкультурой с лицами пожилого и старшего возраста.
6. Перечислите методы контроля за здоровьем и физической подготовленностью.
7. Дайте характеристику оздоровительной ходьбе и бегу как средствам оздоровительной физкультуры.
8. Возможности плавания как средства оздоровительной физкультуры.
9. Применение различных видов гимнастик в оздоровительной физкультуре.

#### Тема 4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

1. Опишите основные методики оценки состояния сердечнососудистой системы.
2. Как проводятся проба Штанге и проба Генче.
3. Как измеряется ЖЕЛ.
4. Дайте характеристику методам оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
5. Требования к контрольным упражнениям (тестам) оценки физической подготовленности занимающихся.

### **6.2.2. Темы докладов**

#### *Раздел 1. «Введение в теорию и методику физической культуры»*

1. Функции физической культуры в современном обществе.
2. Характеристика основных компонентов физической культуры.
3. Содержание системы физического воспитания в Российской Федерации.

#### *Раздел 2 «Основы теории и методики физической культуры»*

1. Характеристика средств физического воспитания (на примере избранного вида спорта).
2. Методика формирования техники двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
3. Физическая нагрузка в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере занятий различными формами физической культуры и спорта).
4. Средства развития физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости) в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### *Раздел 3. «Основы планирования и контроля процесса физического воспитания»*

1. Сущность планирования и контроль в физическом воспитании
2. Формы и способы различных видов планирования (перспективного, этапного и краткосрочного планирования).
3. Содержание педагогического контроля в физическом воспитании.

#### *Раздел 4. «Методические основы профилирования физкультурных занятий в зависимости от возраста и других особенностей занимающихся»*

1. Содержание физического воспитания в образовательной организации (дошкольной, общеобразовательной, профессионального образования).
2. Формы физического воспитания детей в общеобразовательной организации.
3. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
4. Построение процесса физического воспитания по месту жительства.

#### *Раздел 5. «Технология разработки основных документов планирования физического воспитания и документов контроля».*

1. Формы планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной организации.
2. Проведение хронометрирования и пульсометрии уроке физической культуры.
3. Педагогические наблюдение и анализ урока физической культуры.

#### *Раздел 6. «Физкультурно-кондиционная и спортивная тренировка»*

1. Особенности построения процесса спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
2. Планирование занятий оздоровительной физической культурой (на примере одной из физкультурно-оздоровительных методик).
3. Оценки физической подготовленности занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.

### **6.2.3. Темы курсовых работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры»**

1. Применение наглядных методов в процессе физического воспитания.
2. Применение словесных методов в процессе физического воспитания.
3. Использование методов строгой регламентации при обучении двигательным действиям и совершенствовании двигательных навыков.
4. Использование игрового метода в процессе физического воспитания.
5. Использование соревновательного метода в процессе физического воспитания.
6. Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта.
7. Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта.
8. Методика развития скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта.
9. Методика развития выносливости в избранном виде спорта.
10. Методика развития гибкости в избранном виде спорта.
11. Методика развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта.
12. Формирование двигательных умений и двигательных навыков в избранном виде спорта.
13. Этапы обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.
14. Виды подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
15. Место избранного вида спорта в системе других. Классификации видов спорта.
16. Реализация принципов спортивной тренировки на примере избранного вида спорта.
17. Методика развития силовых способностей у детей определенного возраста.
18. Методика развития скоростных способностей у детей определенного возраста.
19. Методика развития скоростно-силовых способностей у детей определенного возраста.
20. Методика развития выносливости у детей определенного возраста.
21. Методика развития гибкости у детей определенного возраста.
22. Методика развития двигательно-координационных способностей у детей определенного возраста.

### **6.2.4. Вопросы к устному опросу**

**Перечень типовых вопросов для устного опроса по разделу 1. «Введение в теорию и методику физической культуры» (тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры).**

1. Какое место занимает «Теория и методика физической культуры» в системе наук?
2. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.

3. Охарактеризуйте этапы становления теории физической культуры.
4. Объясните содержание основных понятий теории физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическое образование».
5. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура» и «спорт».
6. Что является результатом физической подготовки?
7. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?

#### **6.2.5. Тестовые задания**

**Перечень типовых тестовых заданий по разделу 1. «Введение в теорию и методику физической культуры» (тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры).**

1. Из представленных ниже определений «Физическая культура» отметьте правильный вариант:

А – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на формирование знаний, умений и навыков по ФК, реализуемых в его предметной деятельности;

Б\* – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на развитие физических способностей, реализуемых в его предметной деятельности;

В – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на формирование прикладных ДУ и ДН, реализуемых в его предметной деятельности;

Г – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на улучшение работоспособности, реализуемой в его предметной деятельности.

2. Физическая культура – это многогранное понятие и его можно рассматривать в различных аспектах (отметьте лишний вариант):

А – как род деятельности;

Б – как совокупность предметных ценностей;

В – как результат деятельности;

Г\* – как оздоровительное средство.

3. Определение «Теория физической культуры» как наука (отметьте правильный вариант):

А\* – интегративная система научных знаний о сущности физической культуры;

Б – интегративная система научных знаний о сущности физического воспитания;

В – интегративная система научных знаний о сущности укрепления здоровья;

Г – интегративная система научных знаний о сущности применений физических упражнений.

4. В состав физической культуры входят виды спорта, основанные на (отметьте правильный вариант):

А – действиях спортсменов по управлению самодвижущимися средствами;

Б – технико-конструкторских видах спорта;

В\* – активной двигательной деятельности, достижения в которых определяются уровнем физических возможностей спортсмена;  
Г – стрелковые виды спорта.

5. Профессионально-прикладная физическая культура направлена на создание предпосылок успешного освоения профессии и на (отметьте правильный вариант):

- А – формирование прикладных физических качеств;
- Б\* – оптимизацию профессиональной деятельности;
- В – овладение новыми прикладными двигательными умениями;
- Г – овладение новыми прикладными двигательными навыками.

6. Отметьте правильный вариант определения «Физическое воспитание» – учебно-педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и на:

- А\* – на развитие физических способностей;
- Б – на развитие мышечной работоспособности;
- В – на формирование двигательных умений и навыков;
- Г – на укрепление здоровья.

7. Отметьте правильный вариант определения «Спорт» в широком смысле этого слова:

- А – собственно-соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- Б\* – собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- В – собственно-соревновательная деятельность, ОФП и СФП, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- Г – собственно-соревновательная деятельность, прикладная подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности.

8. Отметьте правильный вариант определения «Физическая рекреация»:

- А – отдых, возобновление сил переключением с основной деятельности на выполнение ФУ и физических нагрузок;
- Б\* – отдых, восстановление сил с помощью переключения с основной деятельности на выполнение физических упражнений и физических нагрузок;
- В – отдых, восстановление сил с помощью переключения с основной деятельности на физические средства и методы лечения;
- Г – отдых, возобновление сил с помощью переключения с основной деятельности на средства и методы физиотерапии.

9. Отметьте правильный вариант определения «Физическая реабилитация»:

- А – восстановление после болезненных состояний или травм с помощью физических методов лечения;
- Б – восстановление после болезненных состояний или травм с помощью методов физиотерапии;
- В – возрождение после болезненных состояний или травм с помощью выполнения физических упражнений и физических нагрузок;
- Г\* – восстановление после болезненных состояний или травм с помощью выполнения физических упражнений и физических нагрузок.

### 6.3. Вопросы к экзамену



1. Базовые понятия Теории и методики физической культуры: Физическая культура, Физическое развитие, Физическая подготовка, Физическая подготовленность, Физическое воспитание
2. Понятие «Здоровье» и характеристика его компонентов
3. Компоненты здорового образа жизни современного человека и их характеристика
4. Система физического воспитания и ее основы
5. Функции физической культуры в современном обществе
6. Положения общих принципов физического воспитания
7. Методические принципы физического воспитания в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств
8. Реализация специфических принципов в процессе физического воспитания
9. Понятие «Физическое упражнение», его содержание и формы
10. Техника физического упражнения, ее составляющие и биомеханические характеристики движений
11. Классификации физических упражнений
12. Использование оздоровительных сил природы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
13. Реализация гигиенических факторов в деятельности занимающихся в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
14. Разновидности методов физического воспитания. Характеристика общепедагогических методов обучения в физическом воспитании
15. Методы обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных умений и двигательных навыков
16. Методы управления развитием физических качеств
17. Физическая нагрузка. Ее характеристика и подбор в процессе занятий физкультурой и спортом
18. Виды нагрузок и отдыха в процессе занятий физическим воспитанием и спортивной тренировкой
19. Наглядные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
20. Словесные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
21. Использование практических методов обучения по частям и в целом в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
22. Использование игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
23. Методы организации обучающихся на занятиях по физической культуре
24. Понятия «Физические качества» и «Двигательные способности»
25. Разновидности силовых способностей и факторы, влияющие на их проявления
26. Разновидности скоростных способностей и факторы, влияющие на их проявления
27. Разновидности выносливости и факторы, влияющие на ее проявление
28. Разновидности гибкости и факторы, влияющие на ее проявление
29. Разновидности двигательно-координационных способностей и факторы, влияющие на их проявление
30. Средства и методы управления развитием силовых способностей
31. Средства и методы управления развитием скоростных способностей
32. Средства и методы управления развитием выносливостью
33. Средства и методы управления развитием двигательно-координационных способностей
34. Средства и методы управления развитием гибкостью
35. Методы оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей
36. Методы оценки уровня развития скоростных способностей и выносливости
37. Методы оценки уровня развития двигательно-координационных способностей и гибкости

38. Обучение двигательным действиям, этапы обучения
39. Формирование двигательных умений и двигательных навыков
40. Явление переноса двигательных при формировании умений и двигательных навыков. Положительный и отрицательный перенос.
41. Физическое воспитание дошкольников. Задачи, содержание, формы контроля
42. Физическое воспитание школьников. Задачи, содержание, формы контроля
43. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в школе, вузе
44. Урок – как основная форма физического воспитания школьников
45. Спортивно-массовая работа в школе. Ее цели, задачи и содержание
46. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Ее задачи и содержание
47. Планирование спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации
48. Документы планирования физического воспитания в образовательной организации
49. Внеучебные формы физического воспитания в школе, вузе
50. Малые формы физического воспитания
51. Физическое воспитание в вузе. Задачи, содержание, формы контроля
52. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
53. Спортивно-массовая работа в вузе. Ее цели, задачи и содержание
54. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее задачи и содержание
55. Физическая культура по месту жительства
56. Спорт в узком и широком смысле слова. Понятие «Спортивная тренировка»
57. Классификации видов спорта и систем проведения соревнований
58. Характеристика сторон спортивной тренировки
59. Планирование спортивной тренировки
60. Ориентация и отбор в спорте
61. Особенности становления спортивной формы
62. Спортивная тренировка на этапе начальной подготовки (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
63. Спортивная тренировка на этапе начальной специализации (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
64. Спортивная тренировка на этапе углубленной специализации (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
65. Спортивная тренировка на этапе спортивного совершенствования (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
66. Спортивная тренировка на этапе высшего спортивного мастерства (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
67. Основы оздоровительной физической культуры
68. Современные методики физкультурно-оздоровительных занятий
69. Методики оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека.
70. Способы оценки физической подготовленности занимающихся в избранном виде спорта.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.

б) дополнительная литература:

2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общей ред. Г. В. Барчуковой - М. : КНОРУС, 2011. – 368 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Дон : Феникс, 2014. - 444 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М. : ФиС, 1991. – 542 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных заведений - 3-е изд. / Л. П. Матвеев. - СПб. : Изд. «Лань», 2003. – 160 с.
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учебн. Заведений / Э. Я. Степаненкова. - 3-е изд. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. - 368 с.
10. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] - М. : Издательский центр «Академия», 2010.- 272 с.
11. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
12. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе : научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 624 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. [elibrary.ru](http://elibrary.ru) - научная электронная библиотека
2. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. [фцоомфв.рф](http://фцоомфв.рф) - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. [olympic.ru](http://olympic.ru) - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru) - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. [teoriya.ru](http://teoriya.ru) - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
7. Электронные библиотеки ([studentlibrary.ru](http://studentlibrary.ru), КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)
8. Научные базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
9. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
10. Ресурсы открытого доступа

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации программы дисциплины необходимы:

– Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, информационное табло, маты, гимнастические

скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, спортивный инвентарь, мячи волейбольные, баскетбольные.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор к.п.н., Оринчук В.А