

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7

Экзамен 4,7 сем

Зачет 5,6 сем

Зачет с оценкой 3 сем

Общая трудоемкость дисциплины 540.0 (академ. час), 15.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

15 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, позволяющих организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, использования психолого- педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Обеспечение теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- основные ключевые понятия теории и методики физической культуры;
- исторические аспекты и этапы развития отечественной системы физического воспитания;
- нормативно- правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- методические направления в формировании физической культуры личности;
- современные формы построения занятий физической культурой;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования и решения задач физического воспитания;
- возрастные особенности развития основных физических качеств;
- формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях;
- методику подготовки спортсменов;
- педагогические основы и возрастно- половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- методы организации и проведения научно- исследовательской и методической работы.

Уметь:

- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- учитывать основные закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности в процессе работы;
- применять принципы физической культуры;
- определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально- ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
- выбирать и реализовывать психолого- педагогические технологии в

профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Владеть:

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста;
- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.
- методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося;
- приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.);
- способами технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» входит в блок 1 обязательной части дисциплин образовательной программы (ОП) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Знания по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, в том числе профессионально-двигательной направленности таких как: «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания», «Спортивно-оздоровительный туризм».

Научно-методической направленности: «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта».

Дисциплин, позволяющих организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями: «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Профессиональная деятельность детского тренера» и др.

Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Совместная и индивидуальная учебная воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ИД-1ОПК-3 Знает: нормативно- правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся ИД-2ОПК-3 Умеет: определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования ИД-3ОПК-3 Владеет: образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования
Психолого-педагогические	ОПК-6 Способен использовать	ИД-1 ОПК-6 Знать: психолого- педагогические

<p>технологии профессиональной деятельности</p>	<p>в психолого-педагогические технологии профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей</p> <p>ИД-2 ОПК-6 Уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка</p> <p>ИД-3 ОПК-6 Владеть: методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся</p>
---	---	---

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15.00 зачетных единицы, 540.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7	
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9				
1	Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления	3	2		2									4	Опрос. Проверка словаря
2	Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций	3	2		2									4	Опрос. Контрольная работа

	Общая характеристика физических способностей																
11	Скоростные способности и методика их развития	4	2		4								4				Опрос.
12	Силовые способности и методика их развития	4	2		6								4				Опрос.
13	Координационные способности и методика их развития	4	2		6								4				Опрос.
14	Выносливость и методика ее развития	4	2		6								4				Опрос.
15	Методика воспитания гибкости	4	2		2								4				Опрос.
16	Методика формирования осанки и телосложения средствами физической культуры	4	2		2								4				Опрос.
17	Экзамен	4										0.3	35.7				Экзамен
18	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.	5	2		2								4				Опрос. Презентация
19	Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	5	2		2								4				Опрос. Конспект
20	Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками	5	2		4								8				Опрос.

	тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы													
40	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов	7	2		4								8	Опрос.
41	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	7	4		6								10	Опрос.
42	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	7	4		6								10	Презентация
43	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	7	4		6								10	Опрос.
44	Экзамен	7									0.3	35.7		экзамен
	Итого			98.0	144.0	0.0	2.0	0.6	0.6	71.4	223.4			

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления	Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления. Основные понятия теории и методики физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина. Методы исследования в теории и методики физической культуры. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений.
2	Физическая культура и спорт как органические	Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная

	<p>части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта</p>	<p>характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры</p>
3	<p>Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта</p>	<p>Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры.</p>
4	<p>Средства формирования физической культуры личности</p>	<p>Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений</p>
5	<p>Методы формирования физической культуры личности</p>	<p>Методы формирования физической культуры личности. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору</p>
6	<p>Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности</p>	<p>Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности Содержание и характеристика методических принципов: принципы сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности; прогрессирования воздействий; цикличности; возрастной адекватности педагогических воздействий</p>
7	<p>Методика обучения двигательным действиям</p>	<p>Методика обучения двигательным действиям. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.</p>

		Управление процессом обучения. Предупреждение и исправление ошибок.
8	Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры.
9	Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей	Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей: движения – ведущий фактор развития физических способностей; зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности; этапность развития физических способностей; неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей; перенос физических способностей; обратимость показателей развития способностей; единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Принципы развития физических способностей.
10	Скоростные способности и методика их развития	Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методика развития быстроты двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движения, комплексных форм проявления скоростных способностей. Способы оценки уровня развития скоростных способностей.
11	Силовые способности и методика их развития	Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Способы оценки уровня развития силовых способностей.
12	Координационные способности и методика их развития	Определение понятий, характеризующих координационные способности. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Способы оценки уровня развития координационных способностей
13	Выносливость и методика ее развития	Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости. Способы оценки уровня развития выносливости.
14	Методика воспитания гибкости	Понятие о гибкости. Виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Методика воспитания гибкости. Критерии оценки уровня развития гибкости.

15	Методика формирования осанки и телосложения средствами физической культуры	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Средства физической культуры для формирования осанки и коррекции телосложения. Методика формирования осанки и телосложения.
16	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.	Социально- педагогическое значение физического воспитания. Физическое воспитание детей в дошкольном образовательном учреждении. Организационно- методические особенности. Нормативно-правовые основания.
17	Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	Психолого- педагогическая характеристика детей дошкольного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста и ее учет при подборе средств физической культуры.
18	Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками	Анализ программ по физической культуре для дошкольников. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками. Основные формы организации занятий физической культурой в ДОУ.
19	Формы занятий физическими упражнениями в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ)	Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Построение (структура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.
20	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.	Социально- педагогическое значение направленного использования средств физического воспитания школьников. Задачи физического воспитания школьников (образовательные, воспитательные, оздоровительные). Связь физического и трудового воспитания. Подготовка к трудовой деятельности. Учет возрастных особенностей учащихся.
21	Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.	Учебные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы. Государственный стандарт по физической культуре. Структура учебных программ по физической культуре. Характеристика разделов программы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент. Основные критерии функционирования программ по физическому воспитанию в соответствии с возрастными особенностями школьников.
22	Типичные возрастные особенности и психолого-педагогическая характеристика детей школьного возраста	Типичные возрастные особенности и психолого-педагогическая характеристика детей школьного возраста. Конкретизация процесса обучения с учетом возрастных особенностей учащихся на всех этапах

		обучения: компоненты содержания, методы и методические приемы
23	Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями	Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Модели физического воспитания учащихся: уроки физической культуры, занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня, внеклассные и внешкольные формы. Учебные занятия (классно-урочные). Занятия в режиме учебного дня школы. Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями
24	Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям школьников	Содержание учебного предмета «Физическая культура». Структура раздела учебных программ «Основы знаний». Теоретические положения о физической культуре как элемент общей культуры личности, знания об использовании физических упражнений с оздоровительной целью, знания о самостоятельных занятий физической культурой. Характеристика практических разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка). Учет трудностей в обучении двигательным действиям школьников и соразмерность их с реальными возможностями.
25	Особенности развития физических способностей детей школьного возраста	Основные требования к развитию физических способностей школьников. Обоснованные пути развития физических способностей у детей школьного возраста. Первый – при формировании и совершенствовании двигательных навыков; второй – специальная организация учебно-тренировочного процесса. Реализация данных подходов на всех возрастных ступенях физического воспитания. Сенситивные периоды в развитии физических способностей школьников и их учет в процессе физического воспитания.
26	Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры	Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учет. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основные методики контроля \ и учета. Документы контроля и учета. Основные документы планирования: годовой план-график прохождения разделов программы, четвертной поурочный план, конспекты или планы отдельных уроков. Требования к разработке четвертного плана. Постановка задач обучения двигательным действиям. Постановка конкретных и комплексных задач в планах или конспектах на урок. Выбор эффективных методических приемов, а также определение дозировки на уроке физической культуры. Предмет проверки и оценивания успеваемости в физическом воспитании (знания, умения и навыки школьников, получаемые на уроках) Требования к оценке на уроке.

27	Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях.	Физическая культура студентов как неразрывная составная часть высшего и среднего образования. Государственная политика в области высшего образования. Сопряженный процесс приобщения студентов к ценностям физической культуры через теорию и практику физического воспитания. Учебные и внеучебные формы занятий физическими упражнениями со студентами
28	Физическая культура в повседневной жизни Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых. Значение оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) в повседневной жизни взрослого населения. Средства и функциональная направленность оздоровительной физической культуры. Формы физической культуры в повседневной жизни взрослого населения. Содержание, организация и формы занятий, методические основы занятий. Основные формы занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, занятие в группах здоровья, плавания. Двигательная деятельность в свободное время и ее краткая характеристика.
29	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	Особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Старение, долгожители и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание, организация и формы занятий, методические основы занятий.
30	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе обучения студентов разных направлений и профилей подготовки. Формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
31	Физическая культура в системе детского отдыха детей	Физкультурно-массовая работа в детских оздоровительных лагерях. Организация и планирование воспитательной работы в детских оздоровительных лагерях. Методика подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий. Организация и методика проведения игр в зависимости от климато-географических условий. Методика проведения спортивных смен. Особенности заключительного периода смены.
32	Спорт в системе физической культуры	Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта: эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая. Существенная роль спорта в улучшении и сохранении физических кондиций человека, в

		<p>подготовке его к трудовой и военной деятельности в организации досуга и отдыха в укреплении здоровья нации.</p> <p>Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс</p>
33	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>Понятие «спортивное соревнование» Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные состязания - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Критерии ее оценки. Тенденции развития спорта высших достижений. Спортивные состязания один из главных компонентов в подготовке спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов как средство контроля за уровнем подготовленности, способа выявления победителя, средство повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. Классификация соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные. Требования к планированию соревнований в течение года. Учет единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.</p>
34	<p>Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы</p>	<p>Цель, задачи, и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Подготовка спортсмена (средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям). Совокупность педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных достижений. Компоненты системы подготовки спортсмена (система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект).</p>
35	<p>Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов</p>	<p>Стороны спортивной подготовки спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная, теоретическая подготовка). Соединение, сочетание и реализация в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка).</p> <p>Современные подходы к построению тренировочного процесса. Характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов</p>

36	Построение тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	Содержание тренировочного процесс и его структура.. Характеристика уровней структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктура. Микроструктура – как структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов). Содержание занятий применительно к избранному виду спорта. Мезоструктура как структура средних циклов тренировки (мезоциклов), и ее содержание (ряд микроциклов). Характеристика макроструктуры. Структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних. Особенности построения структуры мезоциклов тренировок у спортсменов.
37	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	Спортивная ориентация как система организационно- методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивный отбор как комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Учет функциональных возможностей при ориентации и отборе. Прогностически значимые для определенных видов спорта физические способности. Учет морфологических показателей и наследственных факторов при ориентации и отборе.
38	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсменов. Учет в процессе спортивной тренировки спортсмена.

5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия теории и методики физической культуры. 2. Источники и этапы развития теории и методик физического воспитания. 3. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина. 4. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений. 5. Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры
Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. 2. Определение и рассмотрение понятия «культура». 3. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. 4. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта

	5. Структура и функции физической культуры.
Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о системе физической культуры 2. Система физического воспитания в Российской Федерации, цель и задачи системы физической культуры 3. Элементы физической культуры личности 4. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта 5. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. 6. Общие принципы системы физической культуры
Средства формирования физической культуры личности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о средствах физической культуры. Физические упражнения - основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. 2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. 3. Классификация физических упражнений. 4. Содержание и форма физических упражнений. 5. Естественные силы природы как средство физического воспитания. Методика закаливания солнцем, воздухом, водой. 6. Гигиенические факторы как дополнительное средство физического воспитания. 7. Понятие о технике физических упражнений. 8. Характеристики техники физических упражнений: пространственные характеристики; временные характеристики; пространственно-временные характеристики; силовые характеристики; ритмические характеристики и обобщенные (качественные) характеристики 9. Нагрузка при выполнении физических упражнений. «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки 10. Характеристика упражнений различной относительной мощности 11. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки (классификация нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления) 12. Эффект воздействия физических упражнений. Продолжительность восстановительных процессов после нагрузки. 13. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Разновидности отдыха; его восстановительная и регулирующая роль. Типы интервалов отдыха.
Методы формирования физической культуры личности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». 2. Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору. 3. Методы, направленные на приобретение знаний: словесные методы; методы психорегуляции; метод

	<p>наглядности.</p> <p>4. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения; метод целостного упражнения</p> <p>5. Методы, направленные на развитие и совершенствование физических способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный метод; - переменный метод; - повторный метод; - интервальный метод; - интенсивный-интервальный метод; - игровой метод; - соревновательный метод; - метод круговой тренировки
<p>Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Содержание и характеристика методических принципов 2. Принцип сознательности и активности 3. Принцип наглядности 4. Принцип доступности индивидуализации 5. Принцип систематичности 6. Принцип непрерывности 7. Принцип прогрессирования воздействий 8. Принцип цикличности 9. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий
<p>Методика обучения двигательным действиям</p> <p>Название</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение двигательным действиям: 2. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения (знания). 3. Классификация уровней усвоения знаний 4. Двигательное умение. Характерные признаки. 5. Двигательный навык (характерные признаки) 6. Перенос навыка (виды переноса навыка). 7. Структура обучения двигательным действиям... 8. Управление процессом обучения 9. Предупреждение и исправление ошибок
<p>Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. Физическая культура личности, пути ее формирования и уровни развития. 3. Задачи, содержание и пути патриотического и нравственного воспитания. 4. Задачи, содержание и пути правового воспитания 5. Задачи, содержание и пути эстетического воспитания 6. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.
<p>Методика воспитания физических способностей.</p> <p>Общая характеристика физических способностей</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о физических способностях. Основные формы их проявления. 2. Основные закономерности развития физических способностей. 3. Движения – ведущий фактор развития физических

	<p>способностей. Двигательная активность – основа ЗОЖ</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности. 5. Этапность развития физических способностей. 6. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей. 7. Обратимость показателей развития способностей. 8. Перенос физических способностей 9. Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями 10. Принципы развития физических способностей 11. Принцип регулярности педагогических воздействий 12. Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий 13. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий 14. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей 15. Принцип соразмерности и сопряженности воздействий
<p>Скоростные способности и методика их развития</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о скоростных способностях, их виды. 2. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. 3. Методика развития быстроты простой двигательной реакции. 4. Методика развития быстроты сложной двигательной реакции. 5. Методика развития быстроты одиночного движения. 6. Методика развития частоты (темпа) движений. 7. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. 8. Возрастные особенности развития скоростных способностей. 9. Критерии оценки уровня развития скоростных способностей. 10. Понятие о скоростных способностях, их виды. 11. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. 12. Методика развития быстроты простой двигательной реакции. 13. Методика развития быстроты сложной двигательной реакции. 14. Методика развития быстроты одиночного движения. 15. Методика развития частоты (темпа) движений. 16. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. 17. Возрастные особенности развития скоростных способностей.

	18. Критерии оценки уровня развития скоростных способностей.
Силовые способности и методика их развития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о силовых способностях 2. Факторы, определяющие развитие силовых способностей 3. Виды силовых способностей: скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость 4. Понятия абсолютной и относительной силы 5. Средства развития силовых способностей 6. Методы развития силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод динамических усилий, метод изометрических усилий, метод изокинетических усилий, «ударный метод» 7. Способы и критерии уровня развития силы
Координационные способности и методика их развития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о координационных способностях. Общая характеристика. 2. Ловкость – как комплексное проявление координационных способностей. 3. Критерии проявления координационных способностей. 4. Формы проявления координационных способностей. 5. Методика развития координационных способностей: <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование «чувства времени» - совершенствование «чувства пространства» - совершенствование чувства мышечных усилий - совершенствование способности сохранять равновесие - совершенствование ритмических способностей - совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц 6. Возрастные особенности развития координационных способностей.
Выносливость и методика ее развития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о выносливости. Ее значение в жизни человека и в спортивной деятельности. Утомление и выносливость. Показатели выносливости 2. Факторы, влияющие на уровень развития и появления выносливости 3. Классификация выносливости 4. Методика развития выносливости: <ul style="list-style-type: none"> - развитие скоростной выносливости; - скоростная выносливость к работе субмаксимальной мощности; - скоростная выносливость к работе большой мощности; - скоростная выносливость к работе умеренной мощности; 5. Развитие силовой выносливости <ul style="list-style-type: none"> - динамическая силовая выносливость;

	- статическая силовая выносливость. 6. Критерии оценки уровня развития выносливости.
Методика воспитания гибкости	1. Понятие о гибкости. Виды гибкости. 2. Факторы, определяющие уровень развития гибкости 3. Задачи, средства, методы развития гибкости. 4. Критерии уровня развития гибкости
Методика формирования осанки и телосложения средствами физической культуры	1. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. 2. Средства физической культуры для формирования осанки и коррекции телосложения. 3. Методика формирования осанки и телосложения.
Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.	1. Социально- педагогическое значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. 2. Развитие теории физического воспитания ребенка 2. Формы физического воспитания: занятия в форме урока. 3. Занятия физическими упражнениями в режиме дня дошкольного образовательного учреждения; физкультурные праздники; самостоятельные работы.
Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки детей раннего и дошкольного возраста. 2. Особенности развития детей третьего года жизни (первая младшая группа) 3. Особенности развития детей четвертого года жизни (вторая младшая группа) 4. Особенности развития детей пятого года жизни (средняя группа) 5. Особенности развития детей шестого года жизни (старшая группа) 6. Особенности развития детей седьмого года жизни (подготовительная группа) 7. Учет возрастных особенностей детей в процессе физического воспитания.
Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками	1. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. 2. Упражнения основной гимнастики, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений. 3. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
Формы занятий физическими упражнениями в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ)	1. Общая характеристика форм построения занятий физической культурой. 2. Формы занятий физическими упражнениями в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) 3. Классификация занятий урочного типа. 4. Содержание занятий урочного типа. 5. Построение (структура) занятий урочного типа. 6. Общая характеристика занятий неурочного типа. - занятия с общеподготовительной направленностью - специализированное физическое воспитание.
Физическая культура в системе	1. Социально- педагогическое значение и задачи

<p>воспитания детей школьного возраста.</p>	<p>физического воспитания и развития детей школьного возраста. 2. Особенности физического воспитания детей младшего возраста. 3. Особенности физического воспитания детей среднего возраста. 4. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста</p>
<p>Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.</p>	<p>1. Учебные программы по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы. 2. Государственный стандарт по физической культуре. Структура учебных программ по физической культуре. 3. Характеристика разделов программы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). 4. Основные критерии функционирования программ по физическому воспитанию в соответствии с возрастными особенностями школьников.</p>
<p>Типичные возрастные особенности и психолого-педагогическая характеристика детей школьного возраста</p>	<p>1. Типичные возрастные особенности и психолого-педагогическая характеристика детей школьного возраста. 2. Конкретизация процесса обучения с учетом возрастных особенностей учащихся на всех этапах обучения: компоненты содержания, методы и методические приемы</p>
<p>Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями</p>	<p>1. Цель, задачи направленность физической культуры детей школьного возраста. 2. Основные разделы программы по физической культуре (основы знаний). 3. Уроки физической культуры. Классификация уроков: по признаку основной направленности; по признаку решаемых задач; по признаку видов спорта. 4. Учет возрастных особенностей при построении уроков физкультуры. 5. Организационное обеспечение урока. 6. Требования к уроку. 7. Занятия в кружках и спортивных секциях. 8. Спортивные соревнования. 9. Самостоятельные занятия</p>
<p>Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям школьников</p>	<p>1. Знания как компонент физического образования, источники знаний. Содержание раздела «основы знаний в школьной программе». 2. Изменение характера знаний в процессе их развития. 3. Использование знаний в обучении двигательным действиям. Система знаний. 4. Уровни усвоения знаний, прочности усвоения. 5. Познавательная и двигательная активность</p>

	<p>учащихся на уроке, пути повышения активности школьников на уроке.</p> <p>6. Организация самостоятельной работы учащихся на уроках, формы самостоятельной работы.</p> <p>7. Нагрузка на уроке, приемы ее регулирования.</p> <p>8. Плотность урока, измерение плотности, факторы, влияющие на плотность урока.</p> <p>9. Направленность обучения двигательным действиям. Компоненты содержания обучения двигательным действиям, их особенности в обучении детей.</p> <p>10. Структура процесса обучения. Методические направления в обучении двигательным действиям, их последовательность.</p> <p>11. Рациональное сочетание методов и приемов обучения. Непосредственная и опосредованная наглядность слово, как средства обеспечения наглядности, их сочетание с учетом возраста детей.</p> <p>12. Особенности использования метода упражнения в обучении школьников разного возраста.</p> <p>13. Факторы, определяющие характер и конкретность сочетания методов.</p>
<p>Особенности развития физических способностей детей школьного возраста</p>	<p>1. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте.</p> <p>2. Средства и методы развития физических способностей у школьников.</p> <p>3. Особенности развития физических способностей у детей.</p> <p>4. Развитие координационных способностей у детей.</p> <p>5. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>6. Особенности развития собственно- силовых способностей у школьников.</p> <p>7. Особенности развития выносливости у школьников.</p> <p>8. Особенности развития гибкости у школьников.</p> <p>1. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте.</p> <p>2. Средства и методы развития физических способностей у школьников.</p> <p>3. Особенности развития физических способностей у детей.</p> <p>4. Развитие координационных способностей у детей.</p> <p>5. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>6. Особенности развития собственно- силовых способностей у школьников.</p> <p>7. Особенности развития выносливости у школьников.</p> <p>8. Особенности развития гибкости у школьников.</p>
<p>Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках</p>	<p>1. Документы планирования физического воспитания в общеобразовательной школе</p> <p>2. Требования к оценке успеваемости. Критерии оценок.</p>

физической культуры	<p>3. Учет возрастных особенностей школьников. Учет индивидуальных особенностей при оценке успеваемости.</p> <p>4. Система проверки успеваемости.</p> <p>5. Экзамен по физической культуре, как итоговая форма оценки успеваемости.</p> <p>6. Наиболее распространенные причины, мешающие успешному усвоению программы.</p>
Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях.	<p>1. Физическая культура студентов как неразрывная составная часть высшего и среднего образования.</p> <p>2. Государственная политика в области высшего образования.</p> <p>3. Сопряженный процесс приобщения студентов к ценностям физической культуры через теорию и практику физического воспитания.</p> <p>4. Учебные и внеучебные формы занятий физическими упражнениями со студентами.</p> <p>5. Использование информационной среды вузовской компьютерной сети при дистанционном физкультурном образовании.</p> <p>6. Контроль за функциональным состоянием организма занимающихся до, в процессе и после окончания занятий путем применения медико-биологических методов и тестов.</p> <p>7. Оценка субъективных показателей функционального состояния организма занимающихся до, в процессе и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>8. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
Физическая культура в повседневной жизни Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	<p>1. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых.</p> <p>2. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых.</p> <p>3. Значение оздоровительно- рекреативной физической культуры (ОРФК) в повседневной жизни взрослого населения.</p> <p>4. Средства и функциональная направленность оздоровительной физической культуры.</p> <p>5. Формы физической культуры в повседневной жизни взрослого населения.</p> <p>6. Содержание, организация и формы занятий, методические основы занятий.</p> <p>7. Основные формы занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, занятие в группах здоровья, плавания.</p> <p>8. Двигательная деятельность в свободное время и ее краткая характеристика.</p>
Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	<p>1. Особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.</p> <p>2. Старение, долгожители и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.</p>

	3. Содержание, организация и формы занятий, методические основы занятий
Профессионально- прикладная физическая подготовка.	1.Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов, ее значение. 2.Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки. 3.Профессионально- прикладная физическая подготовка в системе обучения студентов разных направлений и профилей подготовки. 4.Формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности профессионально- прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов
Физическая культура в системе детского отдыха детей	1. Физкультурно- массовая работа в детских оздоровительных лагерях. 2. Организация и планирование воспитательной работы в детских оздоровительных лагерях. 3. Методика подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий. 4. Организация и методика проведения игр в зависимости от климато-географических условий. 5. Организация и проведение спортивных смен. 6. Особенности заключительного периода смены.
Спорт в системе физической культуры	1. Возникновение спорта и состояние его на современном этапе. Общая сфера спорта. 2. Классификация видов спорта. 3. Социальные функции спорта: эталонная, эвристически- прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая, экономическая. 4. Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	1. Понятие «спортивное соревнование» генезис спортивных соревнований. 2. Структура, функции и специфические особенности соревновательной деятельности. 3. Спортсмены- соперники как составные части соревнования 4. Взаимодействие спортсменов-соперников 5. Судейство соревнований 6. Зрители и болельщики как составные части соревнования 7. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности 8. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов 9. Популяционные, индивидуальные и должные критерии 10. Критерии представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов

		<p>11. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии</p> <p>12. Классификация спортивных достижений</p> <p>13. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> <p>14. Тенденция развития спортивных достижений.</p>
Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы		<p>1. Спортивная тренировка, ее цель, задачи, средства</p> <p>2. Содержание и характеристика методических принципов</p> <p>3. Принцип сознательности и активности</p> <p>4. Принцип наглядности</p> <p>5. Принцип доступности индивидуализации</p> <p>6. Принцип систематичности</p> <p>7. Принцип непрерывности</p> <p>8. Принцип прогрессирования воздействий</p> <p>9. Принцип цикличности</p> <p>10. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий</p>
Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов		<p>1. Система подготовки спортсмена.</p> <p>2. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов</p> <p>3. Система отбора и спортивной ориентации;</p> <p>4. Система спортивной тренировки;</p> <p>5. Система спортивных соревнований;</p> <p>6. Система факторов, повышающих эффективность тренировки и соревновательной деятельности.</p> <p>7. Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке спортсмена. Место и значение спортивной техники в различных видах спорта.</p> <p>8. Виды задачи, средства и методы. Этапы и средства технической подготовки в многолетнем и годичном циклах.</p> <p>9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке, ее роль в современном спорте. Виды задачи и средства физической подготовки. Значимость отдельных показателей физической подготовки спортсменов в различных видах спорта.</p> <p>10. Интеллектуальная подготовка.</p> <p>11. Понятие о тактической подготовке спортсменов. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Содержание и методика составления тактического плана выступлений спортсменов на соревнованиях.</p> <p>12. Психологическая подготовка спортсменов. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта. Психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям</p>
Построение тренировки Структура	спортивной спортсмена. подготовки	<p>1. Основы построения спортивной тренировки.</p> <p>2. Характеристика малых тренировочных циклов (микрочиклов). Структура отдельного</p>

спортсменов	<p>тренировочного занятия. Структура и типы микроциклов.</p> <p>3. Типы и структура мезоциклов.</p> <p>4. Особенности построения структуры мезоциклов тренировок у спортсменов.</p>
Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	<p>1. Значение учета способностей, задатков и мотивов при ориентации и отборе в процессе спортивной подготовки.</p> <p>2. Учет функциональных возможностей при ориентации и отборе.</p> <p>3. Прогностически значимые для определенных видов спорта физические способности.</p> <p>4. Учет морфологических показателей и наследственных факторов при ориентации и отборе.</p> <p>5. Этапы отбора.</p>
Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	<p>1. Планирование, контроль и учет - элементы управления спортивной тренировкой</p> <p>2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению</p> <p>3. Годовой план, его содержание и методика составления</p> <p>4. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование</p> <p>5. Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля)</p> <p>6. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками</p> <p>7. Контроль за физической подготовленностью</p> <p>8. Контроль за технической подготовленностью</p> <p>9. Основные формы и организация контроля</p> <p>10. Учет в процессе спортивной тренировки (значение учета и его виды)</p>

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Введение в теорию и методику физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления	<p>Чтение специальной литературы</p> <p>Подготовка к опросу</p> <p>Составление словаря терминов</p>	4
2	Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и	<p>Чтение специальной литературы</p> <p>Подготовка к опросу</p> <p>Подготовка к контрольной работе</p>	4

	личности. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта		
3	Физическая культура как социальная система. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
4	Средства формирования физической культуры личности	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
5	Методы формирования физической культуры личности	Чтение специальной литературы Подготовка к тестированию	10
6	Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	8
7	Методика обучения двигательным действиям	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	5.8
8	Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса	Чтение специальной литературы Подготовка доклада	4
9	Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4

10	Скоростные способности и методика их развития	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
11	Силовые способности и методика их развития	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
12	Координационные способности и методика их развития	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
13	Выносливость и методика ее развития	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
14	Методика воспитания гибкости	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
15	Методика формирования осанки и телосложения средствами физической культуры	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
16	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.	Чтение специальной литературы Подготовка презентации	4
17	Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	4
18	Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
19	Формы занятий физическими упражнениями в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ)	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	4
20	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4

21	Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
22	Типичные возрастные особенности и психолого-педагогическая характеристика детей школьного возраста	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
23	Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
24	Содержание учебного предмета «Физическая культура». Особенности методики обучения двигательным действиям школьников	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	6
25	Особенности развития физических способностей детей школьного возраста	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	8
26	Система планирования физического воспитания в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	5.8
27	Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях.	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	6
28	Физическая культура в повседневной жизни. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8

29	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
30	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Чтение специальной литературы Подготовка к тестированию	7.8
31	Физическая культура в системе детского отдыха детей	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	8
32	Спорт в системе физической культуры	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
33	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
34	Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	4
35	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	8
36	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	10
37	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовки	Чтение специальной литературы Подготовка презентации	10
38	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу	10

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования

компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется:

1. Провести экспресс- опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой).
2. Проверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».

Критерии оценки опроса (устного ответа)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умения применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного.
3. Языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- 1) дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести

свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Критерии оценки терминологического словаря

Цель терминологического словаря

Критерии оценки результатов

оценка усвоения знаний

глубина, прочность, систематичность знаний

Высокий оценка «5»

студент выполнил работу без ошибок

Базовый оценка «4»

в ответе студента допущена одна ошибка

Пороговый оценка «3»

студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: им допущены две ошибки

Низкий оценка «2»

студент допустил более двух ошибок

Критерии оценки доклада

Доклад оценивается по 4-балльной шкале.

Оценивается умение найти в доступной литературе, электронных ресурсах, и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы

3 балла: – знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

– доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические

положения.

2 балла: – знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы; – в докладе имеют место несущественные фактические неточности; – недостаточно раскрыто содержание доклада.

1 балл: – знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

0 баллов: – не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;

– из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

1) полно раскрыто содержание материала билета;

2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;

3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;

6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;

2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;

3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

1) не раскрыто основное содержание учебного материала;

2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии,

которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;

4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Темы (примерные) рефератов, докладов, презентаций по курсу
«Теория и методика физической культуры и спорта»

1. История развития предмета «Теория и методика физической культуры и спорта».
2. Исследование физического развития школьников (младшего, среднего, старшего возрастов).
3. Двигательная активность школьников как основа здорового образа жизни.
4. Развитие координационных способностей у школьников различного возраста.
5. Сравнительная характеристика развития силы (выносливости, гибкости) у спортсменов разных специализаций.
6. Сравнительная характеристика развития скоростно- силовых способностей у занимающихся различными видами спортивной деятельности.
7. Сравнительная характеристика развития координационных способностей у спортсменов разных специализаций.
8. Формирование морально-волевых качеств в процессе физического воспитания.
9. Учитель физической культуры и его педагогическая деятельность в школе.
10. Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.
11. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
12. Планирование учебной работы по физической культуре в школе и ее роль в повышении эффективности учебного процесса.
13. Влияние занятий спортивной деятельностью на формирование психических свойств и качеств личности.
14. Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе.
15. Формы организации учащихся на уроке, их использование в зависимости от возрастных особенностей детей, вида и типа уроков.
16. Круговая форма организации учащихся на уроке, ее использование в зависимости от возрастных особенностей детей и направленности.
17. Методы обучения. Использование на их уроке в зависимости от возраста детей и этапов обучения
18. Применение ТСО на уроках физической культуры в школе.
19. Материально-техническое оснащение занятий физической культурой.
20. Организационное обеспечение уроков до и во время их проведения.
21. Методы научного исследования, используемые в области физической культуры.
22. Плотность урока и ее значение. Условия, влияющие на плотность урока.
23. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников.
24. Способы определения и регулирования нагрузки на уроках физической культуры в школе.

25. Методы оценки и контроля двигательной подготовленности школьников.
26. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.
27. Домашние задания по физической культуре (значение, особенности, содержание, контроль за их выполнением).
28. Физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у школьников.
29. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
30. Преемственность в физическом воспитании дошкольников и учащихся начальной школы.
31. Учет возрастных особенностей при развитии физических качеств у школьников.
32. Физическое воспитание детей в семье.
33. Организация и проведение спортивных соревнований среди школьников.
34. Физическое воспитание детей по месту жительства.
35. Особенности физического воспитания детей в малокомплектных сельских школах.
36. Профессионально-педагогическая деятельность учителя.
37. Форма организации физического воспитания студентов.
38. Основные направления в развитии спортивного движения.
39. Спортивные достижения и тенденция их развития.
40. Особенности построения тренировки в различных видах спорта.
41. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.
42. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
43. Методика организации тренировочного процесса в избранном виде спорта

Темы (примерные) контрольных работ по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта»

Вариант 1

1. Развитие силы у школьников различного возраста.
2. Развитие двигательных и познавательных способностей детей в процессе занятий физическими упражнениями
3. Тесты для определения уровня развития координационных способностей

Вариант 2

1. Развитие быстроты у школьников различного возраста.
2. Урок основная форма занятий в школе
3. Тесты для определения уровня развития силы

Вариант 3

1. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников различного возраста.
2. Спортивный час в средних классах
3. Тесты для определения уровня развития гибкости

Вопросы к зачету с оценкой по дисциплине

«Теория и методика физической культуры и спорта» (3 семестр)

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. История становления и развития.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны..
3. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
4. Понятие о системе физической культуры, ее цель и задачи.
5. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса

при формировании физической культуры личности.

6. Цель и задачи физкультурного образования.

7. Общие принципы формирования физической культуры личности.

8. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.

9. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

10. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).

11. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

12. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.

13. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.

14. Неспецифические средства физической культуры (естественные силы природы), их характеристика, методика использования.

15. Неспецифические средства физической культуры (гигиенические факторы), их характеристика,

16. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление» и их характеристика.

17. Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.

18. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

19. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

20. Методы психорегуляции при занятиях физическими упражнениями и спортом.

21. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

22. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

23. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

24. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

25. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

26. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

27. Игровой метод, его значение и особенности использования

28. Соревновательный метод, его значение и особенности использования.

29. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.

30. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

31. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

32. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

33. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

34. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

35. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

36. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
37. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
38. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
39. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям
40. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения.
41. Способы предупреждения и устранения ошибок
42. Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса
43. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания занимающихся физическими упражнениями.
44. Развитие двигательных и познавательных способностей в процессе физического воспитания.

Вопросы к экзамену по дисциплине

«Теория и методика физической культуры и спорта» (4 семестр)

1. Понятие о физических способностях. Основные формы их проявления.
2. Основные закономерности развития физических способностей.
3. Перенос двигательных способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.
4. Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями
5. Принципы развития физических способностей
6. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития)
7. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
8. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
9. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
10. Возрастные особенности развития координационных способностей
11. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
12. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
13. Средства физической культуры для формирования осанки и коррекции телосложения.
14. Методика формирования осанки и телосложения средствами физической культуры
15. Возрастные особенности развития двигательных способностей.
16. Развитие силы у школьников различного возраста.
17. Развитие быстроты у школьников различного возраста.
18. Развитие ловкости у школьников различного возраста.
19. развитие гибкости у школьников разного возраста
20. Развитие выносливости у школьников разного возраста
21. Методы оценки уровня развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
22. Методика развития силовых способностей избранном виде спорта.
23. Методика развития скоростных способностей избранном виде спорта.
24. Методика развития координационных способностей избранном виде спорта.
25. Методика развития гибкости в избранном виде спорта.
26. Методика развития выносливости избранном виде спорта.

Вопросы к зачету по дисциплине

«Теория и методика физической культуры и спорта» (5 семестр)

1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.

2. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.
3. Развитие теории физического воспитания ребенка. Зарубежные системы физического воспитания ребенка
4. Развитие теории физического воспитания ребенка в царской России
5. Система физического воспитания дошкольников в современном обществе
6. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
7. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста
8. Особенности физического развития ребенка-дошкольника
9. Особенности развития моторики детей от 3 до 7 лет
10. Формы занятий физическими упражнениями в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ)
11. Особенности методики занятий физическими упражнениями с дошкольниками
12. Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоническое физическое развитие детей дошкольного возраста.
13. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний.
14. Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости.
15. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста
16. Социально- педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста
17. Типичные возрастные особенности и психолого- педагогическая характеристика детей школьного возраста
18. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физическими упражнениями
19. Формы построения занятий физическими упражнениями в школе и их типология.
20. Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.
21. Содержание и структура урочных занятий, их виды.
22. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
23. Особенности методики обучения двигательным действиям школьников
24. Особенности развития физических способностей детей школьного возраста
25. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
26. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
27. Требования к контролю, характеристика видов контроля.
28. Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании
29. Понятие об учете, объекты учета, формы учета.
30. Документы учета при контроле.

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (6 семестр)

1. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях.
2. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования
3. Программно- нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов
4. Физическая культура в реальных потребностях студенческой молодежи
5. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза
6. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время
7. Направления деятельности кафедр физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра
8. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях

9. Физическая культура в повседневной жизни
- Физическая культура людей молодого и зрелого возраста
10. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых
11. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста
12. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых (неспециальное физкультурное образование взрослых)
13. Физическая рекреация в физическом воспитании взрослого населения
14. Спорт в физическом воспитании взрослого населения
15. Двигательная реабилитация в физическом воспитании взрослого населения
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее значение.
17. Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе обучения студентов разных направлений и профилей подготовки.
19. Формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
20. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов
21. Физкультурно-массовая работа в детских оздоровительных лагерях.
22. Организация и планирование воспитательной работы в детских оздоровительных лагерях.
23. Методика подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.
24. Организация и методика проведения игр в зависимости от климато-географических условий.
25. Организация и проведение спортивных смен.
26. Особенности заключительного периода смены.

Вопросы к экзамену по дисциплине

«Теория и методика физической культуры и спорта» (7 семестр)

1. Возникновение и состояние современного спорта
2. Социальные функции спорта
3. Классификация спорта
4. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс
5. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований
6. Общая структура спортивных соревнований.
7. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности (объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов, популяционные, индивидуальные и должные критерии).
8. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности (критерии представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов; процессуальные (промежуточные) и конечные критерии).
9. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
10. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки
11. Средства спортивной тренировки (собственно-тренировочные упражнения)
12. Средства спортивной тренировки. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения
13. Естественно-средовые средства спортивной тренировки
14. Медико-биологические и психологические средства спортивной тренировки
15. Материально-технические средства спортивной тренировки. Концепция искусственно-управляемая среда.
16. Общие и специальные принципы спортивной тренировки (общие положения)
17. Принцип углубленной специализации и направленности к высшим достижениям
18. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена
19. Принцип непрерывности тренировочного процесса

20. Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
21. Волнообразность и вариативность динамики нагрузки
22. Принцип цикличности тренировочного процесса.
23. Понятие о технической подготовке спортсмена, место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена
24. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки (стадии и направленность технической подготовки). Методические приемы совершенствования технической подготовки на разных этапах тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки
25. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее роль в современном спорте
26. Виды, задачи и средства физической подготовки
27. Понятие о тактической подготовке спортсмена (активная, пассивная и смешанная тактика, тактика рекордов)
28. Различные варианты тактических действия в зависимости от решаемых задач (тактика выигрыша соревнований, независимо от показанного результата, тактика выигрыша с высоким результатом, тактика выхода в другой тур соревнований)
29. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки в отдельных видах спорта
30. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях
31. Понятие о психологической подготовке, ее виды и значение
32. Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованиям
33. Интеллектуальная подготовка
34. Интегральная подготовка
35. Интегральная подготовка
36. Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия.
37. Структура и типы микроциклов
38. Предсоревновательные (подводящие микроциклы), соревновательные микроциклы, восстановительные микроциклы
39. Типы и структура мезоциклов (мезоцикл - втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный).
40. Типы и структура мезоциклов (мезоцикл- предсоревновательный, соревновательный, восстановительный, восстановительно-поддерживающий).
41. Особенности построения средних циклов тренировки у спортсменов
42. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях высокогорья.
43. Структура годичных и многолетних циклов (факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года).
44. Спортивная форма. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки)
45. Структура годичных и многолетних циклов (подготовительный период).
46. Структура годичных и многолетних циклов (соревновательный период)
47. Структура годичных и многолетних циклов (переходный период).
48. Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов
49. Структура многолетней подготовки
50. Планирование, контроль и учет как элементы управления спортивной тренировкой
51. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки
52. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению
53. Годовой план, его содержание и методика составления
54. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование

55. Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля)
56. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
57. Контроль за физической подготовленностью
58. Контроль за технической подготовленностью
59. Основные формы и организация контроля
60. Учет в процессе спортивной тренировки (значение учета и его виды)

Темы (примерные) курсовых по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта»

1. История развития предмета «Теория и методика физической культуры и спорта».
2. Исследование физического развития школьников (младшего, среднего, старшего возрастов).
3. Двигательная активность школьников как основа здорового образа жизни.
4. Развитие силы у школьников различного возраста.
5. Развитие быстроты у школьников различного возраста.
6. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников различного возраста.
7. Развитие выносливости у школьников различного возраста.
8. Развитие гибкости у школьников различного возраста.
9. Развитие двигательных и познавательных способностей детей в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Развитие координационных способностей у школьников различного возраста.
11. Сравнительная характеристика развития силы (выносливости, гибкости) у спортсменов разных специализаций.
12. Сравнительная характеристика развития скоростно- силовых способностей у занимающихся различными видами спортивной деятельности.
13. Сравнительная характеристика развития координационных способностей у спортсменов разных специализаций.
14. Формирование морально-волевых качеств в процессе физического воспитания.
15. Учитель физической культуры и его педагогическая деятельность в школе.
16. Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.
17. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
18. Планирование учебной работы по физической культуре в школе и ее роль в повышении эффективности учебного процесса.
19. Влияние занятий спортивной деятельностью на формирование психических свойств и качеств личности.
20. Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе.
21. Формы организации учащихся на уроке, их использование в зависимости от возрастных особенностей детей, вида и типа уроков.
22. Круговая форма организации учащихся на уроке, ее использование в зависимости от возрастных особенностей детей и направленности.
23. Методы обучения. Использование на их уроке в зависимости от возраста детей и этапов обучения.
24. Применение ТСО на уроках физической культуры в школе.
25. Материально-техническое оснащение занятий физической культурой.
26. Организационное обеспечение уроков до и во время их проведения.
27. Методы научного исследования, используемые в области физической культуры.
28. Плотность урока и ее значение. Условия, влияющие на плотность урока.
29. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников.
30. Способы определения и регулирования нагрузки на уроках физической культуры в школе.
31. Методы оценки и контроля двигательной подготовленности школьников.
32. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.
33. Домашние задания по физической культуре (значение, особенности, содержание, контроль за их выполнением).

34. Физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у школьников.
35. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
36. Преимущество в физическом воспитании дошкольников и учащихся начальной школы.
37. Учет возрастных особенностей при развитии физических качеств у школьников.
38. Физическое воспитание детей в семье.
39. Организация и проведение спортивных соревнований среди школьников.
40. Физическое воспитание детей по месту жительства.
41. Особенности физического воспитания детей в малокомплектных сельских школах.
42. Профессионально-педагогическая деятельность учителя.
43. Форма организации физического воспитания студентов.
44. Основные направления в развитии спортивного движения.
45. Спортивные достижения и тенденции их развития.
46. Особенности построения тренировки в различных видах спорта.
47. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.
48. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
49. Методика организации тренировочного процесса в избранном виде спорта
50. Свободная тема

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 101 с. — ISBN 978-5-98452-193-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97117.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/97117>
2. Бабушкин, Е. Г. Физическая культура. Часть 2 : учебное пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериго. — Омск : Омский государственный институт сервиса, Омский государственный технический университет, 2012. — 124 с. — ISBN 978-5-93252-255-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/12706.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/52019.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/ bcode/539407](https://urait.ru/bcode/539407) (дата обращения: 10.04.2024).

6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/98647.html](https://www.iprbookshop.ru/98647.html) (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ : учебное пособие / Р. М. Кадыров, В. Д. Гетьман, А. В. Караван. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 150 с. — ISBN 978-5-9227-0620-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/63643.html](https://www.iprbookshop.ru/63643.html) (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Лукьяненко, В. П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе / В. П. Лукьяненко. — Ставрополь : Северо- Кавказский федеральный университет, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-9296-0711-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62845.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/104667.html](https://www.iprbookshop.ru/104667.html) (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/64995.html](https://www.iprbookshop.ru/64995.html) (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В. Н. Шебеко. — Минск : Вышэйшая школа, 2015. — 288 с. — ISBN 978-985-06-2561-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/35553.html](https://www.iprbookshop.ru/35553.html) (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

12. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74503> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами

3	Электронная библиотечная система «Юрайт» www. https:// urait.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная библиотечная система «Лань» https:// e.lanbook.com/book	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета».