

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
/ Т.Р. Змызгова /
« 21 » 05 2021г.



Рабочая программа учебной дисциплины
«Теория и методика физической культуры и спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: заочная

Курган 2021

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка) для заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2021 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 29 сентября 2021 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по
учетно-методической работе



И.В. Тарасова

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 11 зачетных единицы трудоемкости (396 академических часов)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		6	7
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	22	6	16
в том числе:			
Лекции	10	2	8
Практические занятия	12	4	8
Самостоятельная работа, всего часов	374	174	200
в том числе:			
Подготовка к зачету	18	18	
Подготовка к экзамену	27		27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	293	156	137
Подготовка курсовой работы	36		36
Вид промежуточной аттестации	зачет, экзамен	зачет	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	396	180	216

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТиМФКиС) является обязательной дисциплиной учебного плана, блок Б1. Ей ведущая роль в решении сложной проблемы - формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Это определяется следующими обстоятельствами.

Во-первых, фундаментальным характером профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана; во-вторых, интегрирующей ролью ТиМФКиС в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Занятия по ТиМФКиС призваны обеспечить углубленное теоретическое изучение основ физической культуры и спорта, а также привить студентам умения практической реализации основных его положений в образовательных учреждениях различных типов и видов, в физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах.

Курс ТиМФКиС тесно связан с учебными дисциплинами психолого-педагогического и медико-биологического циклов, интегрируя

профессионально значимую информацию в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре.

Особое место ТиМФКиС занимает в формировании у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре посредством тесного взаимодействия с дисциплинами предметного цикла.

Не менее важной является связь ТиМФКиС с педагогическими и производственными практиками, так как именно на практике реализуются теоретические и методические положения ТиМФКиС и других специальных дисциплин.

Освоение данной дисциплины является базовой основой для изучения таких дисциплин, как:

- Теория и методика обучения базовым видам спорта;
- Повышение профессионального мастерства;
- Базовые основы двигательной деятельности в избранном виде спорта;
- Тренировка и тренировочная деятельность в спорте;
- Учебная практика;
- Производственная практика

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части теоретико-методологической организации физического воспитания и тренировочно-соревновательной деятельности в образовательных учреждениях, педагогического контроля занятий физическими упражнениями с различными категориями населения

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является обучение знаниям и умениям по рациональной организации и проведению занятий физической культурой и спортом.

Задачами дисциплины являются:

- ознакомление с теоретическими основами адаптации к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение составлению типовых и индивидуальных программ физической тренировки и оздоровительных видов двигательной активности;
- овладение методикой контроля и самоконтроля за функциональным состоянием в процессе занятий физической культурой и спортом, оценка эффективности физической тренировки среди занимающихся разных возрастных групп.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

- способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

- способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3).

- способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать теорию и методику обучения основным видам физических упражнений основы тренировки в избранном виде спорта (для ОПК-1, 3);

-знать основы организации и проведения спортивно-массовой и оздоровительной работы с различными группами населения (для ОПК-1, 3);

- уметь планировать уроки, другие формы, с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей (для ОПК-1, 3);

- уметь применять в профессиональной деятельности современные методы и приемы (аудио визуальные средства, тренажеры, микропроцессорную технику и др.) (для ОПК-1, 3, 16);

- владеть образной эмоциональной речью, как средством воздействия на занимающихся физической культурой и спортом использовать приемы межличностных отношений и общения в коллективе (для ОПК-1, 3);

- владеть методами и средствами проведения методической работы в области физической культуры и спорта (для ОПК-1, 3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практиче- ские занятия
6 семестр			
1	Средства формирования физической культу- ры личности	2	
2	Методы формирования физической культуры личности	-	4
Всего за 6 семестр		2	4
7 семестр			
3	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двига- тельных умений и навыков	2	2
4	Общая характеристика физических способно-	2	-

	стей		
5	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
6	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	4
Всего за 7 семестр		8	8
Всего:		10	12

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Средства формирования физической культуры личности

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физические упражнения как главные компоненты физической активности человека и основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Классификация физических упражнений. Техника двигательного действия. Виды техника, фаза техники, критерии оценки эффективности техники.

Тема 2. Методы формирования физической культуры личности

Характеристика методов в физическом воспитании. Исходные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход, методическое направление. Современные представления о классификации методов, общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Методы интегрального воздействия совмещенные, сопряженные. Структура построения практических методов. Нагрузка и отдых как компоненты процесса упражнения. Классификация нагрузок.

Тема 3. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков

Понятие «обучение в физическом воспитании». Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.

1 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного умения, его признаки. Классификация двигательных ошибок и причины их появления. Меры, способы предупреждения и исправления двигательных ошибок. Виды повторений отдельных движений и действий в целом.

2 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного умения, его признаки. Классификация двигательных ошибок и причин.

3 этап обучения. Задача, характерные методы обучения. Характеристика двигательного навыка, его признаки. Постепенность и неравномерность формирования навыка.

4 этап обучения применению навыков в различных условиях. Умение высшего порядка. Характерные признаки и разновидности умений высшего порядка. Виды повторений отдельных движений и действий в целом. Разрушение двигательных навыков.

Тема 4. Общая характеристика физических способностей

Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Классификация двигательных качеств, их характеристика. Общие закономерности в развитии двигательных способностей учащихся (этапность, неравномерность, гетерохронность, обратимость, перенос физических способностей). Принципы развития физических способностей. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание и построение (структура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия/семинара	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
			6 семестр
1	Средства формирования физической культуры личности	Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладные упражнения	
2	Методы формирования физической культуры личности	Методы формирования двигательных умений и навыков. Методы формирования физических способностей	4

3	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	Методы целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного разучивания двигательных действий	2
4	Общая характеристика физических способностей	Методы исследования и оценки физических способностей	
Всего за семестр			4
			7 семестр
5	Формы построения занятий физическими упражнениями	Построение занятий урочного типа. Составление план-конспекта урока по физической культуре	2
6	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	Перспективное четвертное и годовое планирование занятий по физической культуре в учебном заведении. Анализ урока физической культуры в общеобразовательной школе. Протокол хронометрирования и пульсометрии урока физической культуры. Оперативный контроль на уроке по физической культуре. Контроль физической подготовленности занимающихся	4
Всего за 4 семестр:			8
Всего			12

4.4. Курсовая работа

Курсовая работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов ТиМФК в соответствии с основными разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в разделе 8.

Примерный перечень тем курсовых работ:

1. Военно-патриотическое воспитание в процессе физического воспитания и занятий спортом.
2. Достижение оптимальной плотности на уроках физической культуры и приемы ее регулирования.
3. Физическая подготовленность городских школьников.
4. Физическая подготовленность сельских школьников.
5. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры при изучении различных разделов школьной программы (гимнастика, л/атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры).
6. Домашнее задание в процессе физического воспитания школьников (в условиях общеобразовательной школы).

7. Планирование учебной работы по физической культуре в школе (разработка и изготовление учебной документации по различным разделам школьных программ, составление фрагментов авторских программ и программ в целом).

8. Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры.

9. Школьные физкультурные праздники (нестандартные формы проведения).

10. Индивидуальный подход к учащимся при обучении двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.

11. Сюжетно-ролевые уроки по физической культуре в начальных классах.

12. Обобщение передового опыта работы учителей Курганской области.

13. Способы определения уровня усвоения двигательных действий на уроках физической культуры.

14. Формирование знаний по физической культуре у школьников в процессе занятий спортом.

15. Методы стимулирования поведения учащихся на уроках физической культуры.

16. Педагогическое творчество учителя на уроках физической культуры.

17. Диагностика готовности специалиста по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности.

18. Экзамен по физической культуре в школе – организация и содержание.

19. Новые виды физической активности женщин.

20. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста.

21. Развитие и совершенствование физических качеств с применением тренажеров.

22. Особенности применения различных способов управления занимающимися в различных ситуациях на уроке с младшими школьниками (среднее звено, старшеклассники).

23. Организация деятельности коммерческих спортивных организаций.

24. Организация деятельности некоммерческих спортивных организаций.

25. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.

26. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.

27. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.

28. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.

29. Использование элементов аэробики в разных частях урока по гимнастике.

30. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.

31. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.

32. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

33. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.

34. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).

35. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.

36. Планирование и контроль в физическом воспитании.

37. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.

39. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.

40. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.

41. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».

42. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.

43. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних и старших классов (по выбору).

44. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.

45. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

46. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.

47. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

49. Спортивные соревнования в школе (нестандартное проведение).

50. Оценка воздействий нагрузок собственно соревновательного упражнения на организм юных спортсменов разного возраста и квалификации.

51. Прогнозирование спортивных достижений у юных спортсменов на основании отдельных модельных характеристик.

52. Пути приобщения к спорту учащихся.

53. Здоровый образ жизни и физическая культура (различные возрастные группы).

54. Спорт высших достижений (спорт и допинг, спорт и травматизм).

55. Современный спорт и гуманизм.

56. Олимпизм и современность.

57. Спорт как фактор социально-психологической реабилитации инвалидов.
58. Психология спортивного соревнования.
59. Средства и методы (методика) воспитания гибкости.
60. Средства и методы (методика) воспитания скоростных способностей.
61. Средства и методы (методика) воспитания выносливости.
62. Средства и методы (методика) воспитания силы.
63. Средства и методы (методика) воспитания ловкости (координации) у спортсменов, занимающихся различными видами спорта и различной квалификации.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к семинарам и практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических заданий и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий различного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ,

проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной формам обучения преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	6 семестр	7 семестр
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	152	129
1. Средства формирования физической культуры личности	24	10
2. Методы формирования физической культуры личности	26	30
3. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	24	20
4. Общая характеристика физических способностей	26	30
5. Формы построения занятий физическими упражнениями	24	10
6. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	28	29
Подготовка к практическим занятиям	4	8
Выполнение курсовой работы		36
Подготовка к зачету	18	
Подготовка к экзамену		27
Всего:	174	200

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Курсовая работа
2. Отчеты студентов по практическим работам и семинарским занятиям.

3. Банк тестовых заданий к зачету.
4. Банк тестовых заданий к экзамену.

Курсовая работа

Объект оценки	Качество пояснительной записки	Качество доклада	Ритмичность выполнения	Качество защиты	Всего
Балльная оценка	до 30	до 30	Коэффициент от 0,8 до 1,2	до 40	100

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Тестовые задания для зачета состоят из 20 вопросов. Для успешной сдачи необходимо правильно ответить на 12 вопросов (12 из 20). Для сдачи зачета студенту отводится не менее 30 минут.

Экзаменационный тест состоит из 30 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балла ($30 \cdot 1 = 30$ баллов). Время, отводимое студенту на экзаменационный тест, составляет 1 астрономический час. Варианты экзаменационных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты зачета (экзамена) заносятся преподавателем в зачетную (экзаменационную) ведомость, которая сдается в директорат института в день сдачи зачета (экзамена), а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств сдачи зачета.

1. Как называется процесс самостоятельного формирования двигательных навыков и физических способностей
 - a) двигательная реабилитация
 - b) неспециальное физкультурное образование
 - c) спорт
 - d) адаптивная физическая культура
2. Что включает в себя образование в сфере физической культуры и спорта
 - a) спортивную тренировку
 - b) спортивные состязания
 - c) профессионально-прикладное физкультурное образование
 - d) базовое физкультурное образование
3. Как называется вид физической культуры, направленный на использование физических упражнений для активного отдыха
 - a) двигательная реабилитация
 - b) физическая рекреация
 - c) адаптивный спорт
4. Вид физической культуры направленный на восстановление или компенсацию утраченных двигательных способностей
 - a) адаптивный спорт
 - b) двигательная реабилитация
 - c) физическая рекреация
 - d) реадаптация

5. Физическое воспитание как вид физической культуры представляет собой
- a) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями
 - b) формирование двигательных умений
 - c) формирование физических способностей
6. Физическая подготовленность как вид неспециального физкультурного образования представляет собой
- a) организацию здорового досуга
 - b) достижение наивысших спортивных результатов
 - c) развитие двигательных умений и навыков
 - d) формирование физических способностей
7. Методами научного исследования в физической культуре являются
- a) педагогическое наблюдение
 - b) педагогический эксперимент
 - c) тестирование
8. Какие из перечисленных функций физической культуры являются общекультурными
- a) нормативная
 - b) ценностная
 - c) раскрытия функциональных резервов
 - d) физическая подготовка
9. Какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими
- a) образовательная
 - b) воспитательная
 - c) коммуникативная
 - d) формирования надприродной телесности
10. Недостаточный уровень двигательной активности называется
- a) гиперкинезия
 - b) гиподинамия
 - c) эукинезия
11. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей организма человека предполагает
- a) развитие экономизации функции
 - b) повышение толерантности к физической нагрузке
 - c) развитие физических способностей
12. Основным специфическим средством физической культуры личности является
- a) физические упражнения
 - b) естественные природные факторы
 - c) гигиенические факторы
13. Средствами формирования физической культуры личности являются
- a) спорт
 - b) физические упражнения
 - c) естественные природные факторы
 - d) гигиенические факторы
14. Как называются двигательные действия направленные на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач
- a) методический прием
 - b) методический подход
 - c) физические упражнения
15. Эффект, возникающий в организма после нескольких занятий физическими упражнениями (тренировок) называется
- a) срочным
 - b) отставленным
 - c) кумулятивным

16. Основным и специфическим средством физической культуры являются
- а) гигиенические факторы
 - б) физические упражнения
 - в) естественные природные факторы
17. Упражнения, характеризующиеся значительной отвлеченностью от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни, называются
- а) синтетическими
 - б) аналитическими
 - в) естественными
18. К каким упражнениям относятся бег, прыжки, метания
- а) естественные
 - б) аналитические
 - в) спортивно-прикладные
19. Укажите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека
- а) индивидуальные особенности занимающихся
 - б) особенности самих физических упражнений
 - в) особенности внешних условий
20. По преимущественной целевой направленности физические упражнения подразделяются
- а) акробатические
 - б) общеразвивающие
 - в) профессионально-прикладные,
 - г) спортивные
 - д) гимнастические

6.5. Примеры оценочных средств сдачи экзамена.

1. Что называют физической способностью
- а) комплекс морфологических свойств человека, обеспечивающих эффективность выполнения мышечной деятельности
 - б) комплекс психофизиологических свойств человека, обеспечивающих эффективность выполнения мышечной деятельности
 - в) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности
2. Какие физические способности являются основными:
- а) силовые,
 - б) скоростные,
 - в) скоростно-силовые,
 - г) силовая выносливость
 - д) гибкость
3. Какие факторы оказывают влияние на развитие физических способностей
- а) средовые
 - б) информационные
 - в) наследственные
4. Какая закономерность обуславливает неодновременность развития физических способностей в онтогенезе называют
- а) сенситивность
 - б) этапность
 - в) гетерохронность
5. При каком режиме двигательной деятельности создаются благоприятные условия для развития выносливости
- а) при выполнении тренировки в фазу недовосстановления
 - б) при выполнении нагрузки в фазу суперкомпенсации
 - в) при выполнении упражнений на фоне полного восстановления

6. При каком режиме двигательной деятельности создаются благоприятные условия для развития силовых и скоростных способностей
- а) при выполнении тренировки в фазу недовосстановления
 - б) при выполнении нагрузки в фазу суперкомпенсации
 - в) при выполнении упражнений на фоне полного восстановления
7. Укажите очередность снижения двигательных способностей при отсутствии тренировочных занятий:
- а) силовые - скоростные - выносливость
 - б) скоростные - силовые - выносливость
 - в) выносливость - скоростные способности - силовые
8. Прекращение тренировки приводит к возвращению исходного уровня развития выносливости через
- а) 6 месяцев
 - б) 1 год
 - в) 2-3 года
9. В каком случае наблюдается положительный перенос при одновременном развитии двигательных способностей:
- а) силовые способности и выносливость
 - б) силовые способности и скорость
 - в) координация и выносливость
10. Укажите рациональную последовательность развития двигательных способностей в рамках одного занятия
- а) скоростные - силовые - выносливость
 - б) выносливость - силовые - скоростные
 - в) гибкость - выносливость - координация
11. Что представляют собой собственно силовые способности
- а) способность проявлять максимум усилия в течение минимального времени
 - б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - в) способность выполнять силовые упражнения продолжительное время без видимых признаков утомления
12. Укажите соединения силовых и других физических способностей
- а) силовая выносливость
 - б) статическая сила
 - в) динамическая сила
 - г) скоростно-силовые способности
 - д) силовая ловкость
13. При каком режиме работы скелетных мышц возможно поддержание неподвижной позы или удержание груза
- а) преодолевающий
 - б) уступающий
 - в) статический
14. Какой режим мышечных сокращений сопровождается постоянной длиной мышцы и неуклонно нарастающим напряжением
- а) изотонический
 - б) изометрический
 - в) смешанный
15. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц называется
- а) силовая выносливость
 - б) силовая ловкость
 - в) скоростно-силовые способности
 - г) собственно-силовые способности
16. Чему равна относительная сила мышц спины у взрослого человека

- a) 60-70%
 - b) 100%-110%
 - c) 190-210 %
17. Укажите сенситивный период в развитии силовых способностей
- a) 8-11 лет
 - b) 14-16 лет
 - c) 18-20 лет
18. Чему равна доля мышечной массы по отношению к весу тела у взрослого человека
- a) 15-20%
 - b) 35-40%
 - c) 60-70%
19. От чего зависит величина мышечного усилия
- a) от количества активированных мотонейронов
 - b) от величины физиологического поперечника мышцы
 - c) от величины внешнего сопротивления
20. Основными средствами развития силовых способностей являются
- a) упражнения с весом внешних предметов
 - b) упражнения с использованием внешней среды
 - c) упражнения, отягощенные весом собственного тела
 - d) упражнения с противодействием партнера
21. К средним отягощениям при развитии силовых способностей относятся
- a) 50-60% от максимума
 - b) 60-70% от максимума
 - c) 70-80% от максимума
22. Укажите метод развития силовых способностей, направленный на совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц
- a) метод максимальных усилий
 - b) метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений
 - c) метод динамических усилий с максимальным количеством повторений
 - d) «ударный» метод
23. Укажите метод развития силовых способностей, направленный на одновременное увеличение силы и мышечной массы
- a) метод максимальных усилий
 - b) метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений
 - c) метод динамических усилий с максимальным количеством повторений
 - d) «ударный» метод
24. Укажите основные способы измерения силы
- a) с помощью измерительных приборов
 - b) с помощью контрольных испытаний (тестов)
 - c) визуально
 - d) пальпаторно
25. Как называется прибор для измерения силы
- a) спирометр
 - b) тонометр
 - c) динамометр
 - d) пневмотахометр
26. Какой из нижеуказанных тестов используется для оценки собственно силовых способностей
- a) прыжок в длину с места
 - b) вис на согнутых руках
 - c) сгибание туловища из положения лежа на спине за 30 с.
27. Укажите элементарные проявления скоростных способностей
- a) быстрота овладения незнакомыми двигательными действиями

- b) быстрота двигательной реакции
 - c) темп движений
28. Какие мышечные волокна задействованы при выполнении скоростных движений
- a) красные
 - b) белые
 - c) промежуточные
29. Укажите сенситивный период для развития скоростных способностей
- a) 4-7 лет
 - b) 7-11 лет
 - c) 14-16 лет
30. Какие упражнения используют для комплексного развития скоростных возможностей
- a) упражнения для развития быстроты реакции
 - b) упражнения на развитие скорости выполнения отдельных движений
 - c) упражнения на улучшение частоты движений

6.6. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов, напр. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : учебное пособие / В. М. Зациорский. - Москва : Спорт, 2019. - 200 с. - ISBN 978-5-907225-01-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065592> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры . - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с..
2. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. –Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. -244 с.
3. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 154 с. - ISBN 978-5-9765-1527-7. -Текст: электронный. -URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032460> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. - 143,
2. Анализ проведения урока физкультуры: Сборник методических материалов для учителей физкультуры, руководителей учебных заведений, методистов/ Авт.-сост. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 86 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znaniium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п.6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений

обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Теория и методика физической культуры и спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):

Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 11 ЗЕ (396 академических часов)

Семестр: 6, 7 (заочное отделение)

Форма промежуточной аттестации: заочное отделение - зачет (6 семестр), экзамен, курсовая работа (7 семестр).

Содержание дисциплины

Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования. Средства и методы формирования физической культуры личности. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков. Характеристика физических способностей и методика их развития. Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки.