

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 /  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

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

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):  
*Адаптивное физическое воспитание*

Формы обучения: заочная

Курган 2024

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), для заочной формы обучения, утвержденным 28 июня 2024 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 29 августа 2024 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил  
докт. биол. наук, профессор

А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент

Д.А. Корюкин

Специалист по  
учебно-методической работе

И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности

И.В. Григоренко

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 11 зачетных единиц трудоемкости (396 академических часов)

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		6	7
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
Лекции	10	2	8
Практические занятия	12	4	8
<b>Самостоятельная работа, всего часов в том числе:</b>	<b>374</b>	<b>174</b>	<b>200</b>
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
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет, экзамен, курсовая работа</b>	<b>зачет</b>	<b>экзамен, курсовая работа</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>396</b>	<b>180</b>	<b>216</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТиМФКС) относится к обязательным дисциплинам учебного плана, Блок 1. Курсу отводится ведущая роль в решении сложной проблемы обеспечить формирование у обучающихся 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 ТиМФКС в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Занятия по ТиМФКС призваны обеспечить углубленное теоретическое изучение основ физической культуры и спорта, а также привить обучающимся умения практической реализации основных его положений в

образователь-ных учреждениях различных типов и видов, в физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах.

Курс ТиМФКС 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 ТиМФКС занимает в формировании целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре посредством тесного взаимодействия с дисциплинами предметного цикла.

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

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части медико-биологического сопровождения физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов разных категорий.

### **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.

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-13);
- способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта», оцениваются при помощи оценочных

средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта», индикаторы достижения компетенции ОПК-13,16 перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1 <sub>ОПК-13</sub>	Знать: теорию и методику обучения основным видам физических упражнений основы тренировки в избранном виде спорта	З (ИД-1 <sub>ОПК-13</sub> )	Знает: классификацию физических упражнений и методов формирования двигательных навыков и физических способностей	Вопросы теста Вопросы для сдачи зачета, экзамена Курсовая работа
2.	ИД-2 <sub>ОПК-13</sub>	Уметь: планировать уроки и другие формы обучения, с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	У (ИД-2 <sub>ОПК-13</sub> )	Умеет: грамотно планировать занятия урочной и внеурочной форм обучения. Требования СанПиН	Вопросы теста Вопросы для сдачи зачета, экзамена Курсовая работа
3.	ИД-3 <sub>ОПК-13</sub>	Владеть: современными методами и приемами обучения	В (ИД-3 <sub>ОПК-13</sub> )	Владеет: методами формирования двигательных навыков и физических способностей	Вопросы теста Вопросы для сдачи зачета, экзамена Курсовая работа
4.	ИД-1 <sub>ОПК-16</sub>	Знать: принципы работы современных информационных технологий	З (ИД-1 <sub>ОПК-16</sub> )	Знает: основы использования технических средств обучения в образовательной процессе	Вопросы теста Вопросы для сдачи зачета, экзамена Курсовая работа
5.	ИД-2 <sub>ОПК-16</sub>	Уметь: применять на практике методы математической обработки результатов исследования	У (ИД-2 <sub>ОПК-16</sub> )	Умеет: грамотно подбирать и использовать методы математической обработки	Вопросы теста Вопросы для сдачи зачета, экзамена Курсовая работа
6.	ИД-3 <sub>ОПК-16</sub>	Владеть: современными методами и приемами обучения (аудио визуальные средства, тренажеры, микропроцессорную технику и др.)	В (ИД-3 <sub>ОПК-16</sub> )	Владеет: Техническими и информационно-коммуникационными технологиями	Вопросы теста Вопросы для сдачи зачета, экзамена Курсовая работа

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Учебно-тематический план

##### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
---------------------	----------------------------	---

		<b>Лек- ции</b>	<b>Практиче- ские занятия</b>
<b>Семестр 6</b>			
1	Методы формирования физической культуры личности	2	4
<b>Семестр 7</b>			
2	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	2	2
3	Общая характеристика физических способностей	2	2
4	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	2
5	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	2	2
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>22</b>

#### 4.2. Содержание лекционных занятий

##### ***Тема 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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.

### ***Тема 5. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки***

Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Основы построения спортивной тренировки. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортсмена.

## **4.3. Практические занятия**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
1	Методы формирования физической культуры личности	Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.	4

2	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	Этапность обучения отдельному двигательному действию. Задачи, характерные методы обучения. Характеристика двигательного умения, его признаки. Классификация двигательных ошибок и причин. Характеристика двигательного навыка, его признаки. Постепенность и неравномерность формирования навыка.	2
3	Общая характеристика физических способностей	Методы исследования и оценки физических способностей: силы, выносливости, быстроты, гибкости, двигательного-координационных способностей.	2
4	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	2
5	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	Основы построения спортивной тренировки. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортсмена.	2
<b>Всего:</b>			<b>12</b>

#### **4.4. Курсовая работа**

Курсовая работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов учебной дисциплины в соответствии с основными разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### **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 обучающихся.
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 обучающемуся 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.

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 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 лабораторных работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения лабораторных работ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться обучающимися индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку

обучающихся к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа обучающихся 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 обучающимся учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы обучающихся - научить обучающегося 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» 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, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся 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, выполнении лабораторного практикума 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 обучающихся 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 обучающихся разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного 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 обучающихся самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый обучающийся, так и часть обучающихся 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 обучающимися, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

### **Рекомендуемый режим самостоятельной работы**

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	6 семестр	7 семестр
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	150	125
1. Методы формирования физической культуры личности	150	
2. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков		30
3. Общая характеристика физических способностей		30
4. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями		30
5. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки		35
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)</b>	2	10
<b>Подготовка к зачету</b>	18	
<b>Выполнение курсовой работы</b>		36
<b>Подготовка к экзамену</b>		27
<b>Всего:</b>	174	200

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень оценочных средств**

1. Отчеты обучающихся по практическим занятиям.
2. Примерный перечень тем курсовых работ.
3. Банк тестовых заданий к зачету.
4. Банк тестовых заданий к экзамену.

### **6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины**

Зачетный тест состоит из 20 вопросов. Для сдачи зачета необходимо правильно ответить минимум на 12 вопросов (60%) . Время, отводимое обучающемуся на выполнение теста, составляет 1 астрономический час.

Варианты тестов к зачету приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Экзаменационный тест состоит из 30 вопросов. Для сдачи экзамена с оценкой «отлично» необходимо правильно ответить на 27 вопросов и более (90% и более правильных ответов), «хорошо» - на 22 вопроса и «удовлетворительно» - на 18 вопросов. Время, отводимое обучающемуся на экзаменационный тест, составляет 1 астрономический час. Варианты экзаменационных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости, зачета и экзамена заносятся преподавателем в зачетную (экзаменационную) ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

### **Курсовая работа**

Курсовая работа оценивается по 4-балльной шкале (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

**Оценка «отлично»:** курсовая работа должна соответствовать следующим критериям:

- во введении указаны актуальность, цель и задачи, предмет и объект, новизна и значимость, методологическая база;
- тема проекта раскрыта полностью: рассмотрены основные тезисы и определения, методики и правила, теории, в практическом разделе присутствуют выводы и аргументация позиции автора;
- оформление соответствует установленным в ВУЗе требованиям;
- работа прошла проверку на плагиат;
- в заключении подтверждается актуальность и значимость исследования, делаются основные выводы о проделанной работе, сопоставляется изначально поставленная цель и полученные результаты, присутствуют обоснованные умозаключения автора. Допускаются незначительные ошибки, которые не отражаются на качестве и результатах исследования. К мелким погрешностям относят небольшие «запинки» во время выступления, мелкие нарушения в оформлении (пара ошибок в тексте или ссылках и пр.) и пр.

**Оценка «хорошо»:**

- обучающийся максимально учел требования ГОСТ, но при этом в работе присутствуют мелкие погрешности в оформительной части;
- тема раскрыта полностью, материал изложен в научном стиле; Не исключены небольшие неточности в формулировках предложений;
- выводы автора аргументированы, но слишком сжаты;
- введение и заключение не противоречат друг другу, но имеются некоторые недостатки;
- слабо подтверждается актуальность, проблема поставлена слишком размыто и пр.

- работа прошла проверку на плагиат.

**Оценка «удовлетворительно»:**

- в работе содержатся явные нарушения основных требований (ГОСТов и методических рекомендаций).

- во введении отсутствует один или несколько обязательных элементов (актуальность, значимость, новизна, методология и пр.);

- в основной части наблюдается несвязность текста, неаргументированные выводы, по большей части пересказ чужих идей без их конкретного анализа, нарушения стиль изложения текста и пр.

- в оформлении работы присутствуют грубые ошибки;

- требования к плагиату соблюдены.

- оценка «3» будет выставлена обучающемуся, если работа соответствует установленным требованиям хотя бы на 60-70%.

**Оценка «неудовлетворительно»:**

- работа содержит явные нарушения: несоответствие структуры и содержания, грубые нарушения в оформлении (несоблюдение ГОСТов и методических рекомендаций) и правил изложения текста,

- тема раскрыта не полностью,

- выводы не аргументированы,

- требования к плагиату не выполнены.

### **6.3. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство» их связь и специфические стороны.

3. Методы научного исследования в области физической культуры.

4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

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, их характеристика.
15. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
16. Характеристика методов формирования физической культуры личности.
17. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
18. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
22. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
24. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
25. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
26. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

#### **6.4. Примерный перечень вопросов к экзамену**

27. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
28. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
29. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
30. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
31. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

32. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
33. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
34. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
35. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
36. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.
37. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
38. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
39. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
40. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
41. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
42. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
43. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
44. Перенос физических способностей: понятие о переносе, его виды и значение.
45. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания занимающихся физическими упражнениями.
46. Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
47. Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.
48. Содержание и структура урочных занятий, их виды.
49. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
50. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля.
51. Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании.
52. Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета при контроле.
53. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
54. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

55. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
56. Цель, задачи и направленность физического воспитания в школе.
57. Классификационная характеристика форм занятий физическими упражнениями в школе.
58. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура».
59. Характеристика системы планирования физического воспитания в школе.
60. Педагогический контроль физического воспитания в школе, его значение и содержание.
61. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (значение, задачи, средства, методические основы построения).
62. Физическая культура в период основной трудовой деятельности взрослого населения (значение, задачи, направленность, средства, методические особенности).
63. Физическая культура в жизни людей старшего и пожилого возраста (значение, задачи, направленность, особенности использования средств и методики).
64. Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, направленность, особенности организации и методики).

## **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>

### **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>

## **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 «Znanium.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 СТУДЕНТОВ, 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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (Адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):**  
Адаптивное физическое воспитание

Трудоемкость дисциплины: 11 ЗЕ (396 академических часов)

Семестр: 6,7

Форма промежуточной аттестации: курсовая работа, зачет, экзамен

### **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.