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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
и международной деятельности
_____ / А.А. Кирсанкин /
«____»_____ 2026 г.

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: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2026

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка):

- для очной формы обучения, утвержденным 26 июня 2026 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 26 июня 2026 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 26 июня 2026 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 31 августа 2026 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 Е.Н. Томилова

Начальник управления
образовательной деятельности
И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 11 зачетных единицы трудоемкости (396 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		3	4
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**128**	**64**	**64**
Лекции	64	32	32
Практические занятия	64	32	32
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**268**	**116**	**152**
Подготовка к экзамену	54	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	178	53	125
Подготовка курсовой работы	36	36	-
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**396**	**180**	**216**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		3	4
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**64**	**32**	**32**
Лекции	32	16	16
Практические занятия	32	16	16
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**332**	**148**	**184**
Подготовка к экзамену	54	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	222	85	157
Курсовая работа	36	36	-
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**396**	**180**	**216**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		6	7
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**22**	**6**	**16**
Лекции	10	2	8
Практические занятия	12	4	8

Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**374**	**174**	**200**
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

«Теория и методика физической культуры и спорта» (ТиМФКиС) относится к обязательной части учебного плана (блок Б1). Учебной дисциплине отводится 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:

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

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-1, 3, 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$_{ОПК-1}$	Знать: структуру и содержание занятий по физической культуре, спортивной тренировке	З (ИД-1 $_{ОПК-1}$)	Знает: методику оперативного и перспективного планирования в физической культуре и спорте	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа
2.	ИД-2 $_{ОПК-1}$	Уметь: грамотно применять оперативное, текущее и перспективное планирование учебной, спортивной и оздоровительной деятельности	У (ИД-2 $_{ОПК-1}$)	Умеет: планировать уроки, другие формы, с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа
3.	ИД-3 $_{ОПК-1,3}$	Владеть: приемами организации работы обучающихся на занятиях по физической культуре и спорту	В (ИД-4 $_{ОПК-1}$)	Владеет: методикой составления план-конспекта занятия по физической культуре с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа
4.	ИД-1$_{ОПК-3}$	Знать: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности	З (ИД-1 $_{ОПК-3}$)	Знает: средства и методы обучения двигательным умениям и навыкам в разных идах спорта	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа
5.	ИД-2 $_{ОПК-3}$	Уметь: применять в профессиональной деятельности современные методы и приемы (аудио визуальные средства, тренажеры, микропроцессорную технику и др.)	У (ИД-2 $_{ОПК-3}$)	Умеет: грамотно применять технические и информационно-коммуникационные средства обучения	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа
6.	ИД-3 $_{ОПК-3}$	Владеть: средствами и методами обучения в избранном виде спорта	В (ИД-3 $_{ОПК-1,3}$)	Владеет: методикой проведения занятий-занятий и физкультурно-спортивных	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа

				мероприятий	
7.	ИД-1 $_{ОПК-16}$	Знать: принципы работы современных информационных технологий	З (ИД-1 $_{ОПК-16}$)	Знает: основные требования к информационному обеспечению профессиональной деятельности	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа
8.	ИД-2 $_{ОПК-16}$	Уметь: применять технические и информационно-коммуникационные средства обучения	У (ИД-2 $_{ОПК-16}$)	Умеет: применять в профессиональной деятельности современные методы и приемы ИКТ (аудио визуальные средства, тренажеры, микропроцессорную технику и др.)	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа
9.	ИД-3 $_{ОПК-16}$	Владеть: средствами и методами обучения с использованием информационно-коммуникативных технологий	В (ИД-3 $_{ОПК-1,3}$)	Владеет: методикой проведения занятий с использованием ИКТ	Вопросы теста Вопросы для сдачи экзамена Курсовая работа

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Номер раздела, темы		Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практические занятия
3 семестр				
1	Рубеж 1	Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	2	2
2		Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	2	2
3		Средства формирования физической культуры личности	6	6
4		Методы формирования физической культуры личности	6	6
5		Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	3,5	4
		Рубежный контроль №1	0,5	-
6	Рубеж 2	Общая характеристика физических способностей	2	2
7		Силовые способности и методика их развития	2	2
8		Скоростные способности и методика их	2	2

		развития		
9		Координационные способности и методика их развития	2	2
10		Выносливость и методика ие развития	2	2
11		Гибкость и методика ее развития	1,5	2
		Рубежный контроль №2	0,5	-
Всего за 3 семестр:			**32**	**32**
4 семестр				
12	Рубеж 1	Формы построения занятий физическими упражнениями	4	4
13		Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	8	8
14		Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	3,5	4
		Рубежный контроль №1	0,5	-
15	Рубеж 2	Спорт в системе физической культуры	4	4
16		Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	4
17		Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	4	4
18		Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	3,5	4
		Рубежный контроль №2	0,5	-
	Всего за 4 семестр:		**32**	**32**
	Всего:		**64**	**64**

Очно-заочная форма обучения

Номер раздела, темы		**Наименование раздела, темы**	**Количество часов контактной работы с преподавателем**	
			Лекции	**Практические занятия**
3 семестр				
3	Рубеж 1	Средства формирования физической культуры личности	4	2
4		Методы формирования физической культуры личности	4	2
5		Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	3,5	2

		Рубежный контроль №1	0,5	-
6	Рубеж 2	Общая характеристика физических способностей	4	-
7		Силовые способности и методика их развития	-	2
8		Скоростные способности и методика их развития	-	2
9		Координационные способности и методика их развития	-	2
10		Выносливость и методика ее развития	-	2
9		Гибкость и методика ее развития	-	1,5
		Рубежный контроль №2	-	0,5
		Всего за 3 семестр:	**16**	**16**
	4 семестр			
12	Рубеж 1	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
13		Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	4	6
14		Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	1,5	-
		Рубежный контроль №1	0,5	-
16	Рубеж 2	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	2
17		Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	2	2
18		Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	1,5	4
		Рубежный контроль №2	0,5	-
		Всего за 4 семестр:	**16**	**16**
		Всего	**32**	**32**

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	**Наименование раздела, темы**	**Количество часов контактной работы с преподавателем**	
		Лекции	**Практические занятия**
6 семестр			
3	Средства формирования физической культуры личности	2	

4	Методы формирования физической культуры личности	-	4
7 семестр			
5	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	2	2
6	Общая характеристика физических способностей	2	-
12	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
13	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	4
	Всего:	**10**	**12**

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования

Ведущая роль курса ТиМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин, направления «физическая культура и спорт» по профилированию у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по адаптированной физической культуре. История становления общей теории физической культуры, теории спорта. Содержание понятия «физическая культура». Основные понятия: Физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, виды. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума достижению физических кондиций. Спорт как понятие.

Тема 2. Культура двигательной активности, физически активный образ жизни

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность: как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность, деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствования и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки; усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей; как элемент, в сочетании с другими факторами формирующий физическую культуру личности; как общественно и индивидуально необходимая составная часть образа жизни человека.

Тема 3. 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 4. 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 развитияе физических способностей. Методы методы интегрального воздействия совмещенные, сопряженные. Структура построения практических методов. Нагрузка и отдых как компоненты процесса упражнения. Классификация нагрузок.

Тема 5. 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 6. Общая характеристика физических способностей

Понятие о физических способностях, основные формы их прояления. 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 7. Силовые способности и методика их развития

Сила: определения понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства, методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Тема 8. Скоростные способности и методика их развития

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня быстроты.

Тема 9. Координационные способности и методика их развития

Двигательно-координационные способности (ловкость): определение понятия, формы ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития координационных способностей: задачи, средства и методы. Возрастные особенности их проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательно-координационных способностей.

Тема 10. Выносливость и методика ее развития

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомления и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Тема 11. Гибкость и методика ее развития

Гибкость: (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявления. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Тема 12. 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 13. 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 14. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека

Особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования. Особенности физической культуры взрослых.

Тема 15. Спорт в системе физической культуры

Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.

Тема 16. 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.

Тема 17. Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки

Техническая подготовка спортсмена. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки. Физическая подготовка: понятие о физической подготовке. Виды, задачи и средства физической подготовки в современном спорте. Тактическая подготовка. Виды, задачи и средства тактической подготовки в командных и индивидуальных спортивных дисциплинах. Психологическая подготовка к тренировкам и соревнованиям. Интеллектуальная и интегральная подготовка спортсмена.

Тема 18. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки

Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Месячное (мезоцикловое) и

недельное (микроцикловое) планирование. Значение и виды контроля в спортивной тренировке. Основные формы и организация контроля в спорте.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия/семинара	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
			3 семестр	3 семестр	6 семестр
1	Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	Виды физкультурного образования	2	-	
2	Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	Суточная двигательная активность и ее влияние на организм	2	-	
3	Средства формирования физической культуры личности	Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладные упражнения	6	2	
4	Методы формирования физической культуры личности	Методы формирования двигательных умений и навыков. Методы формирования физических способностей	6	2	4
5	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	Методы целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного разучивания двигательных действий	4	2	2 (в 7 семестре)
6	Общая характеристика физических способностей	Методы исследования и оценки физических способностей	2	-	

7	Силовые способности и методика их развития	Методы исследования и оценки силовых способностей	2	2	
8	Скоростные способности и методика их развития	Методы исследования и оценки быстроты	2	2	
9	Координационные способности и методика их развития	Методы исследования и оценки ловкости	2	2	
10	Выносливость и методика ее развития	Методы исследования и оценки общей и специальной выносливости	2	2	
11	Гибкость и методика ее развития	Методы исследования и оценки гибкости	2	2	
Всего за семестр			**32**	**16**	**4**
			4 семестр	4 семестр	7 семестр
12	Формы построения занятий физическими упражнениями	Построение занятий урочного типа. Составление план-конспекта урока по физической культуре	4	2	2
13	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 физичекой культуры.	8	6	4

		Оперативный контроль на уроке по физической культуре. Контроль физической подготовленности занимающихся			
14	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	Возрастно-половые различия реакции организма на физическую нагрузку.	4	-	
15	Спорт в системе физической культуры	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	4	-	
16	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование спортивной тренировки	4	2	
17	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	Контроль за технической, тактической, физической и психологической подготовкой спортсменов	4	2	
18	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	Годовой план спортивной тренировки, его содержание и методика составления. Многолетнее (перспективное) планирование спортивной тренировки	4	4	
Всего за 4 семестр:			**32**	**16**	**8**
Всего			**64**	**32**	**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 воспитание.

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, рубежному 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 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 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

Очная и очно-заочная формы обучения

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.			
	Очная форма обучения		Очно-заочная форма обучения	
	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	34	107	75	147
1. Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	2	5	3	8
2. Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	2	6	4	8
3. Средства формирования физической культуры личности	2	6	4	8
4. Методы формирования физической	2	6	6	9

культуры личности				
5. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	2	6	6	10
6. Общая характеристика физических способностей	2	6	4	8
7. Силовые способности и методика их развития	2	6	4	8
8. Скоростные способности и методика их развития	2	6	4	8
9. Координационные способности и методика их развития	2	6	4	8
10. Выносливость и методика ее развития	2	6	4	8
11. Гибкость и методика ее развития	2	6	4	8
12. Формы построения занятий физическими упражнениями	2	6	4	8
13. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	6	4	8
14. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	1	6	4	8
15. Спорт в системе физической культуры	2	6	4	8
16.Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	2	6	4	8
17. Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	2	6	4	8
18. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	2	6	4	8
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)	16	16	8	8
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часу на каждый рубеж)	2	2	2	2
Выполнение курсовой работы	36	-	36	-
Подготовка к экзамену	27	27	27	27
Всего:	116	152	148	184

Заочная форма обучения

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 (по 1 часу на каждое занятие)	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. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения)
2. Курсовая работа
3. Отчеты студентов по практическим занятиям.
4. Банк заданий к рубежным контролям № 1, 2 (для очной и очно-заочной форм обучения)
5. Банк вопросов к зачету (для заочной формы обучения)
6. Банк тестовых заданий к экзамену

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

Очная, очно-заочная форма обучения форма обучения

№	Наименование	Содержание
1	Распределен	Распределение баллов за 3 семестр

	ие баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы **(доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)**	Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение практических работ	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Письмен-ные практические задания	Экзамен
		Балльная оценка:	до 16	до 16	до 15	до 15	8	до 30
		Примечания:	по 1 баллу за лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	по 1 баллу за пр. зан (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	на 10-й лекции (очная форма) на 6-й лекции (очно-заочная форма)	на 16-й лекции (очная форма) на 8-й лекции (очно-заочная форма)	По 2 балла за каждое задание	
		Распределение баллов за 4 семестр						
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение практических работ	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Письмен-ные практические задания	Экзамен
		Балльная оценка:	16	16	до 15	до 15	8	до 30
		Примечания:	по 1 баллу за лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	по 1 баллу за пр. зан (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	на 8-й лекции (очная форма) на 5-й лекции (очно-заочная форма)	на 16-й лекции (очная форма) на 10-й лекции (очно-заочная форма)	По 2 балла за каждое задание	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61…73 – удовлетворительно; 74… 90 – хорошо; 91…100 – отлично						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных						

		контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины, участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине; дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.
5	Критерии оценки курсовой работы (проекта)	Если по дисциплине предусмотрена курсовая работа, то по ней выставляется отдельная оценка. Максимальная сумма по курсовой работе устанавливается в 100 баллов. При оценке качества выполнения работы и уровня защиты рекомендуется следующее распределение баллов: а) качество пояснительной записки и графической части – до 40 баллов; б) качество доклада – до 20 баллов; в) качество защиты работы – до 40 баллов. При рассмотрении качества пояснительной записки и графической части работы принимается к сведению ритмичность выполнения работы, отсутствие ошибок, логичность и последовательность построения материала, правильность выполнения и полнота расчетов, соблюдение требований к оформлению и аккуратность исполнения работы. При оценке качества доклада учитывается уровень владения материалом, степень аргументированности, четкости, последовательности и правильности изложения материала, а также соблюдение регламентов. При оценке уровня качества ответов на вопросы принимается во внимание правильность, полнота и степень ориентированности в материале.

		Комиссия по приему защиты курсовой работы (проекта) оценивает вышеуказанные составляющие компоненты и определяет итоговую оценку.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли проводятся в форме письменного тестирования. Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты заданий для рубежных контролей № 1,2 в 3 и 4 семестре состоят из 15 вопросов каждый (1 вопрос – 1 балл). На каждое задание при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах выполненные задания каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Экзамен проводится в виде тестирования. Экзаменационный тест состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1,5 балла (20*1,5=30 баллов). Время, отводимое студенту на экзаменационный тест, составляет 1 астрономический час. Варианты экзаменационных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института, а также выставляются в зачетную книжку студента.

Курсовая работа (для заочной формы обучения)

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»:

– студент 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 студенту, 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 изложении текста,

– тема раскрыта не полностью,

– выводы не аргументированы,

– требования к плагиату не выполнены.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и экзамена

3 семестр

Рубеж №1 (15 баллов рубежного контроля).

1. Как называется процесс самодеятельного 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

Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).

1. Основным и специфическим средством физической культуры являются

a) гигиенические факторы
b) физические упражнения
c) естественные природные факторы

2. Упражнения, характеризующиеся значительной отвлеченностью от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни, называются

a) синтетическими
b) аналитическими
c) естественными

3. К каким упражнениям относятся бег, прыжки, метания

a) естественные
b) аналитические
c) спортивно-прикладные

4. Укажите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека

a) индивидуальные особенности занимающихся
b) особенности самих физических упражнений
c) особенности внешних условий

5. По преимущественной целевой направленности физические упражнения подразделяются

a) акробатические
b) общеразвивающие
c) профессионально-прикладные,
d) спортивные
e) гимнастические

6. Как называются физические упражнения, при которых длина мышцы не изменяется, а напряжение неуклонно возрастает

a) изотонические
b) изометрические
c) смешанные

7. К каким упражнениям относится прыжок в длину с разбега

a) статические
b) динамические
c) смешанные

8. К каким упражнениям относятся бег, ходьба, плавание

a) циклические
b) ациклические
c) смешанные

9. Как называется система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося

a) методический прием
b) метод
c) методика

10. Совокупность методов, приемов и форм организации занятий по физической культуре называется

a) методический подход
b) метод
c) методика

11. Совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития называется

a) методический подход
b) методический прием
c) методическое направление

12. К специфическим методам физического воспитания относятся

a) показ
b) объяснение
c) строго регламентированного упражнения

13. Какие методы в физическом воспитании называют общедидактическими

a) игровой
b) соревновательный
c) словесный
d) наглядный

14. Как называется метод, при котором учащимся для изучения двигательных умений и навыков используются видеоматериалы

a) непосредственная наглядность
b) срочной информации
c) направленного прочувствования двигательного действия
d) опосредованная наглядность

15. Методами строго регламентированного упражнения являются

a) методы обучения двигательным действия
b) методы воспитания физических способностей
c) соревновательный
d) игровой

4 семестр

Рубеж №1 (15 баллов рубежного контроля).

1. Основные требования, предъявляемые к планированию работы учителя физической культуры

а) соответствие плана нормативным документам
б) учет общих принципов формирования физической культуры человека
в) реальность, конкретность и гибкость

2. Реальность и конкретность планирования должны предусматривать

а) материально-технические условия
б) климатические условия

в) финансовые условия

г) оперативное реагирование на изменения

3. Гибкость планирования должна предусматривать

а) уровень физической подготовленности занимающихся

б) методическую подготовленность педагога

в) материально-технические, климатические, финансовые условия

г) оперативное реагирование на изменения

4. Как называется второй этап планирования

а) анализ полученной информации с целью отбора и упорядочения исходных данных

б) сбор необходимой исходной информации

в) составление модели плана

5. Какие разделы включает общее планирование

а) организационная работа

б) учебно-методическая работа

в) четверное планирование

г) воспитательная работа

6. Укажите виды частного планирования

а) четвертной план

б) календарный план спортивно-массовых мероприятий и др.

в) общее планирование

7. Какой вид планирования в зависимости от сроков действия считается долгосрочным

а) текущее

б) перспективное

в) оперативное

8. К какому виду относится четвертное планирование учебного материала по физической культуре

а) оперативное

б) текущее

в) перспективное

9. К какому виду относится четвертное планирование учебного материала по физической культуре

а) оперативное

б) текущее

в) перспективное

10. К какому виду планирования относится план конспект урока по физической культуре

а) оперативное

б) текущее

в) перспективное

11. Какой вид планирования является наиболее детальным

а) годовой план-график

б) четвертной план

в) план-конспект урока

12. Общая плотность урока представляет собой

а) соотношение времени затраченного на двигательную деятельность к общей продолжительности урока

б) соотношение времени рационально затраченного на занятии к общей продолжительности урока

в) соотношение неоправданных затрат времени к общей продолжительности урока

13. Моторная плотность урока представляет собой

а) соотношение времени затраченного на двигательную деятельность к общей продолжительности урока

б) рациональные затраты времени

в) простои

14. Сущность контроля и учета на занятиях физической культурой заключается

а) сбор данных о физическом состоянии занимающихся

б) сбор сведений о технико-тактической подготовленности

в) получение информации о количественных достижениях занимающихся

15. Основные требования к контролю это

а) своевременность

б) объективность

в) информативность

г) стабильность

Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).

1. Контроль и учет, проводимые в начале этапа (периода), называются

а) предварительными

б) оперативными

в) текущими

2. Какой вид контроля применяется для оценки состояния занимающихся непосредственно на уроке физической культуры (спортивной тренировке)

б) оперативный

в) текущий

г) этапный

3. В содержание предварительного контроля и учета входит:

а) получение информации о состоянии здоровья занимающихся,

б) сбор информации об интересах занимающихся;

в) сопоставление результатов с исходными данными

г) изучение материально-технических возможностей для проведения занятий

4. Методами предварительного контроля и учета являются:

а) наблюдение

б) моделирование

в) антропометрия,

в) проверка состояния мест занятий, оборудования и инвентаря

5. Контроль и учет, осуществляемые в конце очередного этапа работы, называют:

а) итоговыми

в) предварительными

в) текущими

6. Функциями итогового контроля являются

а) установить конечные результаты работы и

б) проверка состояния инвентаря и оборудования

в) оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса

г) получение информации о состоянии здоровья занимающихся,

7. Функциями итогового контроля являются

а) установить конечные результаты работы и

б) проверка состояния инвентаря и оборудования

в) оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса

г) получение информации о состоянии здоровья занимающихся,

8 В процессе текущего контроля регистрируются:

а) посещаемость занятий,

б) пройденный учебный материал

в) данные о состоянии и работоспособности занимающихся

г) дисциплина

9. К какому виду контроля относятся методы хронометрирования и пульсометрии

б) оперативный

в) текущий

г) этапный

10. С какой целью проводится хронометрирование

б) оценка состояния организма

в) выявление затрат времени на различные виды деятельности

г) оценки плотности урока

11. Что позволяет определить пульсометрия

а) величину физической нагрузки на занятии

б) субъективную реакцию занимающихся на физическую нагрузку

в) динамику нагрузки на занятии

12. Тестирование представляет собой

а) метод контроля

б) метод оценки физического развития

в) метод исследования физической подготовленности

13. Тестирование представляет собой

а) метод контроля

б) метод оценки физического развития

в) метод исследования физической подготовленности

14. Основными требованиями к процедуре тестирования являются

а) информативность

б) надежность

в) объективность

г) вариативность

15. Степень сходства результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях называется

а) информативность

б) надежность

в) объективность

6.5. Примеры тестовых заданий к экзамену

Вариант 1

1. Как называется процесс самодеятельного 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. Энергетическая классификация физических упражнений предполагает их деление на
a) силовые
b) скоростные
c) аэробные
d) анаэробные

17. В зависимости от преимущественной направленности физических упражнений на развитие и совершенствование какой-либо способности выделяют
a) силовые
b) скоростные
c) аэробно-анаэробные

18. К естественным природным факторам в физической культуре и спорте относят
a) вибрацию
b) укачивание
c) ультрафиолетовое излучение

19. Какие физические упражнения называют аналитическими
a) лазанье
b) метания
c) плавание
d) гимнастические упражнения

20. К естественным физическим упражнениям относятся
a) гимнастические упражнения
b) бег
c) прыжки

Вариант 2

1. Основным и специфическим средством физической культуры являются
a) гигиенические факторы
b) физические упражнения
c) естественные природные факторы

2. Упражнения, характеризующиеся значительной отвлеченностью от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни, называются
a) синтетическими
b) аналитическими
c) естественными

3. К каким упражнениям относятся бег, прыжки, метания
a) естественные
b) аналитические
c) спортивно-прикладные

4. Укажите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека
a) индивидуальные особенности занимающихся

b) особенности самих физических упражнений
c) особенности внешних условий

5. По преимущественной целевой направленности физические упражнения подразделяются
a) акробатические
b) общеразвивающие
c) профессионально-прикладные,
d) спортивные
e) гимнастические

6. Как называются физические упражнения, при которых длина мышцы не изменяется, а напряжение неуклонно возрастает
a) изотонические
b) изометрические
c) смешанные

7. К каким упражнениям относится прыжок в длину с разбега
a) статические
b) динамические
c) смешанные

8. К каким упражнениям относятся бег, ходьба, плавание
a) циклические
b) ациклические
c) смешанные

9. Как называется система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося
a) методический прием
b) метод
c) методика

10. Совокупность методов, приемов и форм организации занятий по физической культуре называется
a) методический подход
b) метод
c) методика

11. Совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития называется
a) методический подход
b) методический прием
c) методическое направление

12. К специфическим методам физического воспитания относятся
a) показ
b) объяснение
c) строго регламентированного упражнения

13. Какие методы в физическом воспитании называют общедидактическими
a) игровой
b) соревновательный
c) словесный
d) наглядный

14. Как называется метод, при котором учащимся для изучения двигательных умений и навыков используются видеоматериалы
a) непосредственная наглядность

b) срочной информации
c) направленного прочувствования двигательного действия
d) опосредованная наглядность

15. Методами строго регламентированного упражнения являются
a) методы обучения двигательным действия
b) методы воспитания физических способностей
c) соревновательный
d) игровой

16. Методами обучения двигательным действиям являются
a) круговой
b) целостно-конструктивного упражнения
c) интервальный
d) расчлененно-конструктивного упражнения

17. Методами воспитания физических способностей являются
a) метод стандартного упражнения
b) метод переменного упражнения
c) круговой
d) сопряженного воздействия

18. Метод идеомоторной тренировки предполагает
a) показ физического упражнения
b) демонстрацию видеозаписей
c) создание мыслеобразов, сопровождающих выполнение данного упражнения

19. Какие методы являются универсальными для формирования двигательный навыков и физических способностей
a) стандартно-интервального упражнения
b) переменно-интервального упражнения
c) игровой
d) соревновательный

20. С какой целью в физическом воспитании применяются общепедагогические методы
a) формирование двигательных навыков
b) приобретение знаний
c) развитие физических способностей

Вариант 1

1. b	8. a,b	14. c
2. c,d	9. d	15. b
3. b	10. b	16. c,d
4. b	11. a,b	17. a,b
5. a	12. a	18. c
6. c,d	13. b,c,d	19. d
7. a,b,c		20. b

Вариант 2

1. b	8. a	15. a,b
2. b	9. b	16. b,d
3. a,c	10. c	17. a,b,c
4. a,b,c	11. a	18. c
5. b,c,d	12. c	19. c,d
6. b	13. c,d	20. b
7. c	14. d	

6.7. Вопросы к зачету (заочная форма обучения)

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.

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).

6.8. 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. – Электронный ресурс. - 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. -Электронный. ресурс -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-технической 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
49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 11 ЗЕ (396 академических часов)
Семестр: 3,4 (очная, очно-заочная формы обучения); 6,7 (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: зачет – 6 семестр (для заочной формы обучения); экзамен - 3,4 семестр (для очной и очно-заочной форм обучения), 7 семестр (для заочной формы обучения), курсовая работа – 3 семестр (для очной и очно-заочной форм обучения), 7 семестр (для заочной формы обучения).

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.

ЛИСТ
регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу учебной дисциплины
«Теория и методика физической культуры и спорта»

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 20___ / 20___ учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 20___ / 20___ учебный год:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ответственный преподаватель _____ / Ф.И.О. /

Изменения утверждены на заседании кафедры «___»_____20___ г.,
Протокол № ___

Заведующий кафедрой _____ «___»_____20___ г.