

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 /  
«*Змызгова*» 2022 г.

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

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
44.03.05 – Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):  
*Физическая культура и безопасность жизнедеятельности*

Формы обучения: заочная

Курган 2022

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Педагогическое образование (Физическая культура) для заочной формы обучения утвержденным 30 августа 2022 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 30 августа 2022 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</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>в том числе:</b>			
Лекции	10	2	8
Практические занятия	12	4	8
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>374</b>	<b>174</b>	<b>200</b>
<b>в том числе:</b>			
Подготовка к экзамену	27		27
Подготовка к зачету	18	18	
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	293	156	187
Курсовая работа	36	-	36
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет, экзамен</b>	<b>Зачет</b>	<b>Экзамен</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» (ТиМФКиС) относится к обязательной части учебного плана, блок Б1. Курсу отводится ведущая роль в решении сложной проблемы обеспечения формирования 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:

- Гимнастика и методика преподавания;
- Легкая атлетика и методика преподавания;
- Лыжный спорт и методика преподавания;
- Плавание и методика преподавания;
- Методика преподавания спортивных игр;
- Педагогика физической культуры и спорта;
- Ознакомительная практика;
- Учебная практика.

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

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

**Задачами** дисциплины являются:

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

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



- способность участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) (ОПК-2).

- способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-9).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

- уметь планировать уроки, другие формы, с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей (ОПК – 2);

- уметь применять в профессиональной деятельности современные методы и приемы (аудиовизуальные средства, тренажеры, микропроцессорную технику и др.) (ОПК – 2, 9);

- владеть образной эмоциональной речью, как средством воздействия на занимающихся физической культурой и спортом использовать приемы межличностных отношений и общения в коллективе (ОПК – 2);

- владеть методами и средствами проведения методической работы в области физической культуры и спорта (ОПК – 2).

- знать теорию и методику обучения основным видам физических упражнений основы тренировки в избранном виде спорта (ОПК - 2);

- знать основы организации и проведения спортивно-массовой и оздоровительной работы с различными группами населения (ОПК - 2);

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-тематический план

#### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
6 семестр			
1	Методы формирования физической культуры личности	2	-
2	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	-	2
3	Общая характеристика физических способностей	-	2
<b>Всего за 6 семестр:</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
7 семестр			



4	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	4	4
5	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	4
<b>Всего за 7 семестр:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>		<b>10</b>	<b>12</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. Семинары и практические занятия**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия/семинара	Норматив времени, час.
			6 семестр
2	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	Технология обучения двигательным навыкам и развитие физических качеств	2
3	Общая характеристика физических способностей	Методы исследования и оценки физических способностей	2
<b>всего за семестр</b>			<b>4</b>
			7 семестр
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	4



5	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование спортивной тренировки	4
<b>Всего за семестр</b>			<b>8</b>
<b>Всего:</b>			<b>12</b>

#### 4.4. Курсовая работа

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

Максимальная сумма по курсовой работе (проекту) 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.

Примерный перечень тем курсовых работ:

1. Военно-патриотическое воспитание в процессе физического воспитания и занятий спортом.
2. Достижение оптимальной плотности на уроках физической культуры и приемы ее регулирования.
3. Физическая подготовленность городских школьников.
4. Физическая подготовленность сельских школьников.
5. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры при изучении различных разделов школьной программы (гимнастика, л/атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры).
6. Домашнее задание в процессе физического воспитания школьников (в условиях общеобразовательной школы).
7. Планирование учебной работы по физической культуре в школе (разработка и изготовление учебной документации по различным разделам школьных программ, составление фрагментов авторских программ и программ в целом).
8. Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры.
9. Школьные физкультурные праздники (нестандартные формы проведения).



10. Индивидуальный подход к учащимся при обучении двигательным действиям на уроках физической культуры в школе.
11. Сюжетно-ролевые уроки по физической культуре в начальных классах.
12. Обобщение передового опыта работы учителей Курганской области.
13. Способы определения уровня усвоения двигательных действий на уроках физической культуры.
14. Формирование знаний по физической культуре у школьников в процессе занятий спортом.
15. Методы стимулирования поведения учащихся на уроках физической культуры.
16. Педагогическое творчество учителя на уроках физической культуры.
17. Диагностика готовности специалиста по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности.
18. Экзамен по физической культуре в школе – организация и содержание.
19. Новые виды физической активности женщин.
20. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста.
21. Развитие и совершенствование физических качеств с применением тренажеров.
22. Особенности применения различных способов управления занимающимися в различных ситуациях на уроке с младшими школьниками (среднее звено, старшеклассники).
23. Организация деятельности коммерческих спортивных организаций.
24. Организация деятельности некоммерческих спортивных организаций.
25. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
26. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.
27. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
28. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
29. Использование элементов аэробики в разных частях урока по гимнастике.
30. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
31. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.
32. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
33. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
34. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
35. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
36. Планирование и контроль в физическом воспитании.
37. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
39. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
40. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.



41. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
42. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
43. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних и старших классов (по выбору).
44. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
45. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
46. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
47. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49. Спортивные соревнования в школе (нестандартное проведение).
50. Оценка воздействий нагрузок собственно соревновательного упражнения на организм юных спортсменов разного возраста и квалификации.
51. Прогнозирование спортивных достижений у юных спортсменов на основании отдельных модельных характеристик.
52. Пути приобщения к спорту учащихся.
53. Здоровый образ жизни и физическая культура (различные возрастные группы).
54. Спорт высших достижений (спорт и допинг, спорт и травматизм).
55. Современный спорт и гуманизм.
56. Олимпизм и современность.
57. Спорт как фактор социально-психологической реабилитации инвалидов.
58. Психология спортивного соревнования.
59. Средства и методы (методика) воспитания гибкости.
60. Средства и методы (методика) воспитания скоростных способностей.
61. Средства и методы (методика) воспитания выносливости.
62. Средства и методы (методика) воспитания силы.
63. Средства и методы (методика) воспитания ловкости (координации) у спортсменов, занимающихся различными видами спорта и различной квалификации.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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



1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

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

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

Часть практических работ выполняется с использованием таких программных продуктов, как Pascal и Microsoft Office Excel. Рекомендуется повторить навыки использования указанных программ.

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, 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.

### **Рекомендуемый режим самостоятельной работы**



Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельная работа (семестр/часы)</b>	6 /174
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	114
1. Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	9
2. Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	9
3. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности	11
4. Средства формирования физической культуры личности	13
5. Методы формирования физической культуры личности	17
6. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	17
7. Общая характеристика физических способностей	13
8. Силовые способности и методика их развития	13
9. Скоростные способности и методика их развития	13
10. Координационные способности и методика их развития	13
11. Выносливость и методика ее развития	13
12. Гибкость и методика ее развития	13
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)</b>	<b>2</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 4 часа на каждый рубеж)</b>	<b>-</b>
<b>Выполнение курсовой работы</b>	
<b>Самостоятельная работа (семестр/часы)</b>	7 /200
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	133
13. Формы построения занятий физическими упражнениями	18
14. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	18
15. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	18
16. Спорт в системе физической культуры	18
17. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	18
18. Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	18
19. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной	25



тренировки	
<b>Подготовка к практическим занятиям</b> (по 1 часу на каждое занятие)	<b>4</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям</b> (по 4 часа на каждый рубеж)	-
<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>27</b>
<b>Выполнение курсовой работы</b>	<b>36</b>
<b>Всего:</b>	<b>374</b>

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

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

1. Курсовая работа
2. Отчеты студентов по практическим работам и семинарским занятиям.
3. Вопросы к зачету.
4. Банк тестовых заданий к экзамену

### **6.2. 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.
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.

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

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).
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).

### **6.7. Примеры тестовых заданий к экзамену (зачету)**

#### **1 вариант**

1. Как называется процесс самостоятельного формирования двигательных навыков и физических способностей
- двигательная реабилитация
  - неспециальное физкультурное образование
  - спорт
  - адаптивная физическая культура
2. Что включает в себя образование в сфере физической культуры и спорта
- спортивную тренировку
  - спортивные состязания
  - профессионально-прикладное физкультурное образование
  - базовое физкультурное образование
3. Как называется вид физической культуры, направленный на использование физических упражнений для активного отдыха
- двигательная реабилитация
  - 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

## 2 вариант

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 действиям
- 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 двигательных навыков и физических способностей

- a) стандартно-интервального упражнения
- b) переменного-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

### Ключ

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

### 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. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065592>. – Режим доступа: по подписке.

### 7.2. Дополнительная учебная литература

1. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры . - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с..



2. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. –Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. -244 с.

3. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 154 с. - ISBN 978-5-9765-1527-7. -Текст: электронный. -URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032460>. – Режим доступа: по подписке.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. - 143,

2. Анализ проведения урока физкультуры: Сборник методических материалов для учителей физкультуры, руководителей учебных заведений, методистов/ Авт.-сост. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 86 с.

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

1. [dist.kgsu.ru](http://dist.kgsu.ru) - Система поддержки учебного процесса КГУ;
2. [Znanium.com](http://Znanium.com). – электронная библиотечная система.

## **10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

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

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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



## **12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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



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

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**44.03.05 – Педагогическое образование**

(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

**Физическая культура и безопасность жизнедеятельности**

Трудоемкость дисциплины: 11 ЗЕ (396 академических часов)

Семестр: 6,7 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет, курсовая работа, экзамен (заочная форма 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.