

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
/ Г.Р. Змызгова /
« 22 » *сентября* 2022г.



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

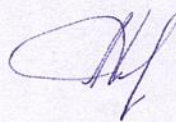
Курган 2022

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 30 августа 2022 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2022 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2022 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 9 сентября 2022 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

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	128	64	64
в том числе:			
Лекции	64	32	32
Практические занятия	64	32	32
Самостоятельная работа, всего часов	268	116	152
в том числе:			
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	64	32	32
в том числе:			
Лекции	32	16	16
Практические занятия	32	16	16
Самостоятельная работа, всего часов	332	148	184
в том числе:			
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	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

Учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТиМФКиС) (блок Б1, обязательная дисциплина) 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:

- способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
- способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3).
- способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК – 16).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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

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

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

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

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

- владеть методами и средствами проведения методической работы в области физической культуры и спорта (для ОПК-1, 3, 16).

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	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	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 ее 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	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	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 раздел а, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекци и	Практическ ие занятия
3 семестр			
1	Средства формирования физической культуры личности	4	2
2	Методы формирования физической культуры личности	4	2
3	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	4	2

4	Общая характеристика физических способностей	4	-
5	Силовые способности и методика их развития		2
6	Скоростные способности и методика их развития		2
7	Координационные способности и методика их развития		2
8	Выносливость и методика ее развития		2
9	Гибкость и методика ее развития		2
Всего за 3 семестр:		16	16
4 семестр			
10	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
11	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	4	6
12	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	2	-
13	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	2
14	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	2	2
15	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	2	4
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	Практиче- ские занятия
6 семестр			
1	Средства формирования физической культу- ры личности	2	
2	Методы формирования физической культуры личности	-	4
Всего за 6 семестр		2	4
7 семестр			
3	Теория и технология обучения двигательным	2	2

	действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков		
4	Общая характеристика физических способностей	2	-
5	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
6	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	4
Всего за 7 семестр		8	8
Всего:		10	12

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. 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 развитие физических способностей. 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 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 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 двигательных-координационных способностей.

Тема 10. Выносливость и методика ее развития

Выносливость: определение понятия, формы проявления (усталости 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
7	Общая характеристика физических способностей	Методы исследования и оценки физических способностей	2	-	
8	Силовые способности и методика их развития	Методы исследования и оценки силовых способностей	2	2	

9	Скоростные способности и методика их развития	Методы исследования и оценки быстроты	2	2	
10	Координационные способности и методика их развития	Методы исследования и оценки ловкости	2	2	
11	Выносливость и методика ее развития	Методы исследования и оценки общей и специальной выносливости	2	2	
12	Гибкость и методика ее развития	Методы исследования и оценки гибкости	2	2	
Всего за семестр			32	16	4
			4 семестр	4 семестр	7 семестр
13	Формы построения занятий физическими упражнениями	Построение занятий урочного типа. Составление план-конспекта урока по физической культуре	4	2	2
14	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.	8	6	4

		Контроль физической подготовленности занимающихся			
15	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	Возрастно-половые различия реакции организма на физическую нагрузку.	4	-	
16	Спорт в системе физической культуры	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	4	-	
17	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование спортивной тренировки	4	2	
18	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	Контроль за технической, тактической, физической и психологической подготовкой спортсменов	4	2	
19	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 воспитания.
29. Использование элементов аэробики в разных частях урока по гимнастике.
30. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
31. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.
32. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
33. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
34. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
35. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
36. Планирование и контроль в физическом воспитании.
37. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
39. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
40. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
41. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
42. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
43. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних и старших классов (по выбору).
44. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
45. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
46. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
47. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49. Спортивные соревнования в школе (нестандартное проведение).

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

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

52. Пути приобщения к спорту учащихся.

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

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

55. Современный спорт и гуманизм.

56. Олимпизм и современность.

57. Спорт как фактор социально-психологической реабилитации инвалидов.

58. Психология спортивного соревнования.

59. Средства и методы (методика) воспитания гибкости.

60. Средства и методы (методика) воспитания скоростных способностей.

61. Средства и методы (методика) воспитания выносливости.

62. Средства и методы (методика) воспитания силы.

63. Средства и методы (методика) воспитания ловкости (координации) у спортсменов, занимающихся различными видами спорта и различной квалификации.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

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

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые

определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

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

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

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

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

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.			
	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	2	6	4	8

физической культуры личности				
4. Методы формирования физической культуры личности	2	6	4	9
5. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	2	6	4	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		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 2 часа на каждый рубеж)	2	2	2	2
Выполнение курсовой работы	36	-	36	-
Подготовка к экзамену	27	27	27	27
Всего:	116	152	148	184

Рекомендуемый режим самостоятельной работы (заочное отделение)

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

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. 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 работам и семинарским занятиям.
4. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, 2 (для очной и очно-заочной форм обучения)
5. Банк тестовых заданий 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	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов за 3 семестр						
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение практических работ	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	Письменные 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 лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	на 5-й лекции	на 11-й лекции	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	Письменные 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 лекцию (по 2 балла для очно-заочной формы обучения)	На 14-й лекции	на 18-й лекции	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 (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические занятия и курсовую работу (для студентов заочной формы обучения). Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: - 68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно». По согласованию с преподавателем
		студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активность на консультациях, активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических занятий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлена за экзамен «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».
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 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практического занятия преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия 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.

Курсовая работа

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

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли и экзамен 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 тестовых заданий для рубежных контролей № 1,2 в 3 и 4 семестре состоят из 15 вопросов каждый (1 вопрос – 3 балла). На каждое тестирование при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

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

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

Зачетный тест включает 20 вопросов. Для успешной сдачи зачета необходимо правильно ответить на 60% вопросов (12 из 20).

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

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля, зачета и экзамена

3 семестр

Рубеж №1 (15 баллов рубежного контроля).

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
адаптивный спорт
4. Вид физической культуры направленный на восстановление или компенсацию утраченных двигательных способностей
адаптивный спорт
двигательная реабилитация
физическая рекреация
реадаптация
5. Физическое воспитание как вид физической культуры представляет собой
процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями
формирование двигательных умений
формирование физических способностей
6. Физическая подготовленность как вид неспециального физкультурного образования представляет собой
организацию здорового досуга
достижение наивысших спортивных результатов
развитие двигательных умений и навыков
формирование физических способностей
7. Методами научного исследования в физической культуре являются
педагогическое наблюдение
педагогический эксперимент
тестирование
8. Какие из перечисленных функций физической культуры являются общекультурными
нормативная
ценностная
раскрытия функциональных резервов
физическая подготовка
9. Какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими
образовательная
воспитательная
коммуникативная
формирования надприродной телесности
10. Недостаточный уровень двигательной активности называется
гиперкинезия
гиподинамия
зукинезия
11. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей организма человека предполагает
развитие экономизации функции
повышение толерантности к физической нагрузке
развитие физических способностей
12. Основным специфическим средством физической культуры личности является
физические упражнения
естественные природные факторы
гигиенические факторы
13. Средствами формирования физической культуры личности являются
спорт
физические упражнения
естественные природные факторы

гигиенические факторы

14. Как называются двигательные действия направленные на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач
методический прием
методический подход
физические упражнения

15. Эффект, возникающий в организма после нескольких занятий физическими упражнениями (тренировок) называется
срочным
отставленным
кумулятивным

Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).

1. Энергетическая классификация физических упражнений предполагает их деление на
силовые
скоростные
аэробные
анаэробные
2. В зависимости от преимущественной направленности физических упражнений на развитие и совершенствование какой-либо способности выделяют
силовые
скоростные
аэробно-анаэробные
3. К естественным природным факторам в физической культуре и спорте относят
вибрацию
укачивание
ультрафиолетовое излучение
4. Какие физические упражнения называют аналитическими
лазание
метания
плавание
гимнастические упражнения
5. К естественным физическим упражнениям относятся
гимнастические упражнения
бег
прыжки
6. Классификация физических упражнений по структуре движений предполагает их деление на
динамические
ациклические
статические
циклические
7. Физические упражнения в зависимости от режима мышечного сокращения подразделяются на
аэробные
анаэробные
динамические
статические
8. Что представляет собою форма физических упражнений
биомеханические характеристики
биохимические характеристики
техника физических упражнений

9. Что такое техника физических упражнений
средство достижения цели
способ выполнения двигательного действия
технические средства обучения

10. Детали техники физического упражнения представляют собой
совокупность неизменных и достаточных для решения задачи движений
наиболее важная часть в технике упражнений
особенности движения которые могут изменяться, не нарушая основу техники

11. Укажите виды спортивной техники
индивидуальная
стандартная
атакующая
оборонительная

12. Какие факторы влияют на технику выполнения двигательного действия
уровень физической подготовленности
методика обучения
способ выполнения упражнения
спортивное оборудование и инвентарь

13. К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся

темп движения
длительность движения
траектория движения
исходное положение

14. К временным характеристикам техники физических упражнений относятся

темп движения
длительность движения
траектория движения
исходное положение

15. К каким характеристикам техники относится скорость движения
пространственным
временным
пространственно-временным

4 семестр

Рубеж №1 (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 действиям
 - b) методы воспитания физических способностей
 - c) соревновательный
 - d) игровой

Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).

1. Что называют физической способностью
 - a) комплекс морфологических свойств человека, обеспечивающих эффективность выполнения мышечной деятельности
 - b) комплекс психофизиологических свойств человека, обеспечивающих эффективность выполнения мышечной деятельности
 - c) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности
2. Какие физические способности являются основными:
 - a) силовые,
 - b) скоростные,
 - c) скоростно-силовые,

- d) силовая выносливость
 - e) **гибкость**
3. Какие факторы оказывают влияние на развитие физических способностей
- a) **средовые**
 - b) информационные
 - c) наследственные
4. Какая закономерность обуславливает неодновременность развития физических способностей в онтогенезе называют
- a) сенситивность
 - b) этапность
 - c) **гетерохронность**
5. При каком режиме двигательной деятельности создаются благоприятные условия для развития выносливости
- a) **при выполнении тренировки в фазу недовосстановления**
 - b) при выполнении нагрузки в фазу суперкомпенсации
 - c) при выполнении упражнений на фоне полного восстановления
6. При каком режиме двигательной деятельности создаются благоприятные условия для развития силовых и скоростных способностей
- a) при выполнении тренировки в фазу недовосстановления
 - b) **при выполнении нагрузки в фазу суперкомпенсации**
 - c) **при выполнении упражнений на фоне полного восстановления**
7. Укажите очередность снижения двигательных способностей при отсутствии тренировочных занятий:
- a) силовые - скоростные – выносливость
 - b) **скоростные – силовые – выносливость**
 - c) выносливость - скоростные способности – силовые
8. Прекращение тренировки приводит к возвращению исходного уровня развития выносливости через
- a) 6 месяцев
 - b) 1 год
 - c) **2-3 года**
9. В каком случае наблюдается положительный перенос при одновременном развитии двигательных способностей:
- a) силовые способности и выносливость
 - b) **силовые способности и скорость**
 - c) координация и выносливость
10. Укажите рациональную последовательность развития двигательных способностей в рамках одного занятия
- a) **скоростные - силовые – выносливость**
 - b) выносливость - силовые – скоростные
 - c) гибкость - выносливость - координация
11. Что представляют собой собственно силовые способности
- a) способность проявлять максимум усилия в течение минимального времени
 - b) **способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий**
 - c) способность выполнять силовые упражнения продолжительное время без видимых признаков утомления
12. Укажите соединения силовых и других физических способностей
- a) **силовая выносливость**
 - b) статическая сила
 - c) динамическая сила
 - d) **скоростно-силовые способности**
 - e) **силовая ловкость**

13. При каком режиме работы скелетных мышц возможно поддержание неподвижной позы или удержание груза
- a) преодолевающий
 - b) уступающий
 - c) **статический**
14. Какой режим мышечных сокращений сопровождается постоянной длиной мышцы и неуклонно нарастающим напряжением
- a) изотонический
 - b) **изометрический**
 - c) смешанный
15. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц называется
- a) силовая выносливость
 - b) **силовая ловкость**
 - c) скоростно-силовые способности
 - d) собственно-силовые способности

Примерный перечень тестовых заданий к зачету

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**
 - адаптивный спорт
4. Вид физической культуры направленный на восстановление или компенсацию утраченных двигательных способностей
 - адаптивный спорт
 - двигательная реабилитация**
 - физическая рекреация
 - реадаптация
5. Физическое воспитание как вид физической культуры представляет собой
 - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями**
 - формирование двигательных умений
 - формирование физических способностей
6. Физическая подготовленность как вид неспециального физкультурного образования представляет собой
 - организацию здорового досуга
 - достижение наивысших спортивных результатов
 - развитие двигательных умений и навыков**
 - формирование физических способностей**
7. Методами научного исследования в физической культуре являются
 - педагогическое наблюдение**
 - педагогический эксперимент**

тестирование

8. Какие из перечисленных функций физической культуры являются общекультурными

нормативная

ценностная

раскрытия функциональных резервов

физическая подготовка

9. Какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими

образовательная

воспитательная

коммуникативная

формирования надприродной телесности

10. Недостаточный уровень двигательной активности называется

гиперкинезия

гиподинамия

эукинезия

11. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей организма человека предполагает

развитие экономизации функции

повышение толерантности к физической нагрузке

развитие физических способностей

12. Основным специфическим средством физической культуры личности является

физические упражнения

естественные природные факторы

гигиенические факторы

13. Средствами формирования физической культуры личности являются

спорт

физические упражнения

естественные природные факторы

гигиенические факторы

14. Как называются двигательные действия направленные на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач

методический прием

методический подход

физические упражнения

15. Эффект, возникающий в организма после нескольких занятий физическими упражнениями (тренировок) называется

срочным

отставленным

кумулятивным

16. Энергетическая классификация физических упражнений предполагает их деление на

силовые

скоростные

аэробные

анаэробные

17. В зависимости от преимущественной направленности физических упражнений на развитие и совершенствование какой-либо способности выделяют

силовые

скоростные

аэробно-анаэробные

18. К естественным природным факторам в физической культуре и спорте относят

вибрацию

укачивание

ультрафиолетовое излучение

19. Какие физические упражнения называют аналитическими
лазанье
метания
плавание
гимнастические упражнения

20. К естественным физическим упражнениям относятся
гимнастические упражнения
бег
прыжки

Примерный перечень тестовых заданий к экзамену

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
адаптивный спорт

4. Вид физической культуры направленный на восстановление или компенсацию утраченных двигательных способностей

адаптивный спорт
двигательная реабилитация
физическая рекреация
реадаптация

5. Физическое воспитание как вид физической культуры представляет собой

процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями
формирование двигательных умений
формирование физических способностей

6. Физическая подготовленность как вид неспециального физкультурного образования представляет собой

организацию здорового досуга
достижение наивысших спортивных результатов
развитие двигательных умений и навыков
формирование физических способностей

7. Методами научного исследования в физической культуре являются

педагогическое наблюдение
педагогический эксперимент
тестирование

8. Какие из перечисленных функций физической культуры являются общекультурными
нормативная
ценностная
раскрытия функциональных резервов
физическая подготовка
9. Какие из перечисленных функций физической культуры являются специфическими
образовательная
воспитательная
коммуникативная
формирования надприродной телесности
10. Недостаточный уровень двигательной активности называется
гиперкинезия
гиподинамия
эукинезия
11. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей организма человека предполагает
развитие экономизации функции
повышение толерантности к физической нагрузке
развитие физических способностей
12. Основным специфическим средством физической культуры личности является
физические упражнения
естественные природные факторы
гигиенические факторы
13. Средствами формирования физической культуры личности являются
спорт
физические упражнения
естественные природные факторы
гигиенические факторы
14. Как называются двигательные действия направленные на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач
методический прием
методический подход
физические упражнения
15. Эффект, возникающий в организма после нескольких занятий физическими упражнениями (тренировок) называется
срочным
отставленным
кумулятивным
16. Энергетическая классификация физических упражнений предполагает их деление на
силовые
скоростные
аэробные
анаэробные
17. В зависимости от преимущественной направленности физических упражнений на развитие и совершенствование какой-либо способности выделяют
силовые
скоростные
аэробно-анаэробные

18. К естественным природным факторам в физической культуре и спорте относят
вибрацию
укачивание
ультрафиолетовое излучение
19. Какие физические упражнения называют аналитическими
лазание
метания
плавание
гимнастические упражнения
20. К естественным физическим упражнениям относятся
гимнастические упражнения
бег
прыжки
21. Классификация физических упражнений по структуре движений предполагает их деление на
динамические
ациклические
статические
циклические
22. Физические упражнения в зависимости от режима мышечного сокращения подразделяются на
аэробные
анаэробные
динамические
статические
23. Что представляет собою форма физических упражнений
биомеханические характеристики
биохимические характеристики
техника физических упражнений
24. Что такое техника физических упражнений
средство достижения цели
способ выполнения двигательного действия
технические средства обучения
25. Детали техники физического упражнения представляют собой совокупность неизменных и достаточных для решения задачи движений наиболее важная часть в технике упражнений
особенности движения которые могут изменяться, не нарушая основу техники
26. Укажите виды спортивной техники
индивидуальная
стандартная
атакующая
оборонительная
27. Какие факторы влияют на технику выполнения двигательного действия
уровень физической подготовленности
методика обучения

способ выполнения упражнения
спортивное оборудование и инвентарь

28. К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся

темп движения
длительность движения
траектория движения
исходное положение

29. К временным характеристикам техники физических упражнений относятся

темп движения
длительность движения
траектория движения
исходное положение

30. К каким характеристикам техники относится скорость движения
пространственным
временным
пространственно-временным

6.6. Фонд оценочных средств

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

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов, напр. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : учебное пособие / В. М. Зациорский. - Москва : Спорт, 2019. - 200 с. - ISBN 978-5-907225-01-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065592> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная учебная литература

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

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

3. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 154 с. - ISBN 978-5-9765-1527-7. -Текст: электронный. -URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032460> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

Компьютерный класс, лаборатория функциональной диагностики с программно-методическим комплексом «Омега. Спорт», мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

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 (очное отделение); 6, 7 (заочное отделение)

Форма промежуточной аттестации: очное отделение - экзамен (3 семестр), экзамен, курсовая работа (4 семестр); заочное отделение - зачет (6 семестр), экзамен, курсовая работа (7 семестр).

Содержание дисциплины

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