

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



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: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2021

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Педагогическое образование (профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»), утвержденными:

- для очной формы обучения, утвержденным 30 августа 2021 года;
- для очно-заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2021 года;
- для заочной формы обучения, утвержденным 30 августа 2021 года;

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

Рабочую программу составил  
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

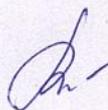
Согласовано:

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по  
учетно-методической работе



И.В. Тарасова

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 11 зачетных единиц трудоемкости (396 академических часов)

### Очная форма обучения

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

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр	
		3	4
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>в том числе:</b>			
Лекции	32	16	16
Практические занятия	32	16	16
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>332</b>	<b>148</b>	<b>184</b>
<b>в том числе:</b>			
Подготовка к экзамену	54	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	242	85	157
Курсовая работа	36	36	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>	<b>Экзамен</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>396</b>	<b>180</b>	<b>216</b>

### 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	137
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) является обязательной дисциплиной учебного плана, блок Б1. Курсу отводится ведущая роль в решении сложной проблемы обеспечить формирование 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

##### 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	4	4
3	Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности	1,5	2
	Рубежный контроль №1	0,5	-
4	Средства формирования физической культуры личности	4	4
5	Методы формирования физической культуры личности	4	4
6	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	4	4
7	Общая характеристика физических способностей	1,5	2
	Рубежный контроль №2	0,5	-
8	Силовые способности и методика их развития	2	2
9	Скоростные способности и методика их развития	2	2
10	Координационные способности и методика их развития	2	2

11	Выносливость и методика ее развития	2	2
12	Гибкость и методика ее развития	2	2
<b>Всего за 3 семестр:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>
4 семестр			
13	Формы построения занятий физическими упражнениями	4	4
14	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	8	8
15	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	1,5	2
	Рубежный контроль №1	0,5	-
16	Спорт в системе физической культуры	2	2
17	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	4
18	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	6	6
19	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	5,5	6
	Рубежный контроль №2	0,5	-
<b>Всего за 4 семестр:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	<b>64</b>

### Очно-заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
3 семестр			
4	Средства формирования физической культуры личности	4	-
5	Методы формирования физической культуры личности	4	2
6	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	4	2
7	Общая характеристика физических способностей	4	1,5
	Рубежный контроль №1	-	0,5
8	Силовые способности и методика их	-	2

	развития		
9	Скоростные способности и методика их развития	-	2
10	Координационные способности и методика их развития	-	2
11	Выносливость и методика ее развития	-	2
12	Гибкость и методика ее развития	-	1,5
	Рубежный контроль №2	-	0,5
<b>Всего за 3 семестр:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>
<b>4 семестр</b>			
13	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2
14	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	4	6
15	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	1,5	-
	Рубежный контроль №1	0,5	-
17	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	2
18	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	2	2
19	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	2	3,5
	Рубежный контроль №2		0,5
<b>Всего за 4 семестр:</b>		<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Всего</b>		<b>32</b>	<b>32</b>

### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
<b>6 семестр</b>			
4	Средства формирования физической культуры личности	-	-
5	Методы формирования физической культуры личности	2	-

6	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	-	2
7	Общая характеристика физических способностей	-	2
8	Силовые способности и методика их развития	-	-
9	Скоростные способности и методика их развития	-	-
10	Координационные способности и методика их развития	-	-
11	Выносливость и методика ее развития	-	-
12	Гибкость и методика ее развития	-	-
<b>Всего за 3 семестр:</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
7 семестр			
13	Формы построения занятий физическими упражнениями	-	-
14	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	4	4
15	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	-	-
17	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	4	4
18	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	-	-
19	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	-	-
<b>Всего за 4 семестр:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>		<b>10</b>	<b>12</b>

#### 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. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности***

Сущность оздоровительного эффекта направленной двигательной деятельности для здоровых людей, для лиц, перенесших заболевания, травмы. Валеология и ее рекомендации по укреплению «здоровья здоровых». Ведущая роль активной мышечной деятельности в решении оздоровительных задач. Формирование здорового образа жизни, физически активной личности. Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

### ***Тема 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. 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 18. 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 годовом 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 19. 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. Семинары и 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		6 семестр
1	Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	Основные понятия теории и методики физической культуры Методы исследования в теории и методике физической культуры	2	-	-
2	Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	Структура физической культуры. Функции физической культуры	4	-	-
3	Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности	Оздоровительное влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	-	-
4	Средства формирования физической культуры личности	Классификация физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений	4	-	-
5	Методы формирования физической культуры личности	Характеристика методов формирования двигательных навыков и физических способностей личности	4	2	-
6	Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	Технология обучения двигательным навыкам и развитие физических качеств	4	2	2
7	Общая характеристика физических способностей	Методы исследования и оценки физических способностей	2	2	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	-
<b>всего за семестр</b>			<b>32</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
			4 семестр		7 семестр
13	Формы построения занятий физическими упражнениями	Построение занятий урочного типа. Составление план-конспекта урока по физической культуре	4	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. Контроль физической подготовленности занимающихся	8	6	4
15	Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	Возрастно-половые различия реакции организма на физическую нагрузку.	2	-	-
16	Спорт в системе физической культуры	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	2	-	-

17	Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование спортивной тренировки	4	2	4
18	Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	Контроль за технической, тактической, физической и психологической подготовкой спортсменов	6	2	-
19	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	Годовой план спортивной тренировки, его содержание и методика составления. Многолетнее (перспективное) планирование спортивной тренировки	6	4	-
<b>Всего за семестр</b>			<b>32</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
<b>Всего:</b>			<b>64</b>	<b>32</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.

Примерный перечень тем контрольных 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, старшекласники).
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.

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.

Для текущего контроля успеваемости по очной и очно-заочной форме 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 обучени я	Очно- заочная форма обучени я	Заочная форма обучени я
<b>Самостоятельная работа (семестр/часы)</b>	3 /116	3 /148	6 /174
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	29	69	114
1. Теория физической культуры и спорта в системе физкультурного образования	2	4	9
2. Культура двигательной активности, физически активный образ жизни	2	4	9
3. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности	2	6	11
4. Средства формирования физической культуры личности	2	6	13
5. Методы формирования физической культуры личности	5	7	17
6. Теория и технология обучения двигательным действиям. Процесс формирования двигательных умений и навыков	4	6	17
7. Общая характеристика физических способностей	2	6	13
8. Силовые способности и методика их развития	2	6	13
9. Скоростные способности и методика их развития	2	6	13
10. Координационные способности и методика их развития	2	6	13
11. Выносливость и методика ее развития	2	6	13
12. Гибкость и методика ее развития	2	6	13
<b>Подготовка к зачету</b>			<b>18</b>
<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>

<b>(по 4 часа на каждый рубеж)</b>			
<b>Выполнение курсовой работы</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
<b>Самостоятельная работа (семестр/часы)</b>	4 /152	4 /184	7 /200
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	101	141	133
13. Формы построения занятий физическими упражнениями	14	18	18
14. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	14	20	18
15. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека	14	18	18
16. Спорт в системе физической культуры	14	20	18
17. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки	14	20	18
18. Структура подготовки спортсмена в процессе тренировки	14	20	18
19. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	17	25	25
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 4 часа на каждый рубеж)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Выполнение курсовой работы</b>			<b>36</b>
<b>Всего:</b>	<b>268</b>	<b>332</b>	<b>374</b>

## **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 формы обучения)
5. Вопросы к зачету (для заочной формы обучения).
6. Банк тестовых заданий к экзамену

## 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

### Очная 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 занятия	Экзамен
		Балльная оценка:	16	16	до 15	до 15	8	до 30
		Примечания:	16 лекций по 1 баллу	До 1 балла за 2-х часовое практическое занятие, до 2 баллов за 4-х часовое.	на 4-й лекции	на 11-й лекции	По 2 балла за каждое письменное практическое 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:	16 лекций по 1 баллу	До 1 балла за 2-х часовое практическое занятие, до 2 баллов за 4-х часовое.	на 7-й лекции	на 16-й лекции	По 2 балла за каждое письменное практическое 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, возмож	<p>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.</p> <p>Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p>						

	ность получения бонусных баллов	<p>- 68 для получения «автоматически» оценки удовлетворительно».</p> <p>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».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>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 и выполнить курсовую работу.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и защита пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практического занятия преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>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.</p>
5	Критерии оценки курсовой работы (проекта)	<p>Если по дисциплине предусмотрена курсовая работа (проект), то по ней выставляется отдельная оценка. Максимальная сумма по курсовой работе (проекту) устанавливается в 100 баллов.</p> <p>При оценке качества выполнения работы и уровня защиты рекомендуется следующее распределение баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) качество пояснительной записки и графической части – до 40 баллов;</li> <li>б) качество доклада – до 20 баллов;</li> <li>в) качество защиты работы – до 40 баллов.</li> </ul> <p>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.</p> <p>При оценке качества доклада учитывается уровень владения материалом, степень аргументированности, четкости, последовательности и правильности изложения материала, а также соблюдение регламентов.</p> <p>При оценке уровня качества ответов на вопросы принимается во внимание правильность, полнота и степень ориентированности в материале.</p> <p>Комиссия по приему защиты курсовой работы (проекта) оценивает вышеуказанные составляющие компоненты и определяет итоговую оценку.</p>

### 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

## Очно-заочная 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 занятия	Экзамен
		Балльная оценка:	до 16	до 16	до 15	до 15	8	до 30
		Примечания:	8 лекций по 2 балла	До 2-х баллов за практическое занятие	на 3 практическом занятии	на 8 практическом занятии	По 2 балла за каждое письменное практическое 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:	8 лекций по 2 балла	До 2-х баллов за практическое занятие	на 4-й лекции	на 18 практическом занятии	По 2 балла за каждое письменное практическое 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	<p>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.</p> <p>Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <p style="padding-left: 20px;">- 68 для получения «автоматически» оценки удовлетворительно».</p> <p>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».</p>						

4	<p>Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра</p>	<p>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 и выполнить курсовую работу.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и защита пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практического занятия преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>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.</p>
5	<p>Критерии оценки курсовой работы (проекта)</p>	<p>Если по дисциплине предусмотрена курсовая работа (проект), то по ней выставляется отдельная оценка. Максимальная сумма по курсовой работе (проекту) устанавливается в 100 баллов.</p> <p>При оценке качества выполнения работы и уровня защиты рекомендуется следующее распределение баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) качество пояснительной записки и графической части – до 40 баллов;</li> <li>б) качество доклада – до 20 баллов;</li> <li>в) качество защиты работы – до 40 баллов.</li> </ul> <p>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.</p> <p>При оценке качества доклада учитывается уровень владения материалом, степень аргументированности, четкости, последовательности и правильности изложения материала, а также соблюдение регламентов.</p> <p>При оценке уровня качества ответов на вопросы принимается во внимание правильность, полнота и степень ориентированности в материале.</p> <p>Комиссия по приему защиты курсовой работы (проекта) оценивает вышеуказанные составляющие компоненты и определяет итоговую оценку.</p>

### 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 семестре состоят из 15 вопросов каждый (1 вопрос – 1 балл). В 4 семестре варианты тестовых заданий для рубежных контролей № 1,2 также состоят из 15 вопросов каждый (1 вопрос – 1 балл).

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.

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**

##### **3 семестр**

##### ***Рубеж №1 (15 баллов рубежного контроля).***

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

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

## **Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).**

1. Основным и специфическим средством физической культуры являются
  - a) гигиенические факторы
  - b) физические упражнения
  - c) естественные природные факторы
  
2. Упражнения, характеризующиеся значительной отвлеченностью от движений и действий, встречающихся в практической повседневной жизни, называются
  - a) синтетическими
  - b) аналитическими
  - c) естественными
  
3. К каким упражнениям относятся бег, прыжки, метания
  - a) естественные
  - b) аналитические
  - c) спортивно-прикладные
  
4. Укажите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека
  - a) индивидуальные особенности занимающихся
  - b) особенности самих физических упражнений
  - c) особенности внешних условий
  
5. По преимущественной целевой направленности физические упражнения подразделяются
  - a) акробатические
  - b) общеразвивающие
  - c) профессионально-прикладные,
  - d) спортивные
  - e) гимнастические
  
6. Как называются физические упражнения, при которых длина мышцы не изменяется, а напряжение неуклонно возрастает
  - a) изотонические
  - b) изометрические
  - c) смешанные
  
7. К каким упражнениям относится прыжок в длину с разбега
  - a) статические
  - b) динамические
  - c) смешанные
  
8. К каким упражнениям относятся бег, ходьба, плавание
  - a) циклические
  - b) ациклические
  - c) смешанные
  
9. Как называется система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося
  - a) методический прием
  - b) метод
  - c) методика
  
10. Совокупность методов, приемов и форм организации занятий по физической культуре называется
  - a) методический подход
  - b) метод
  - c) методика
  
11. Совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития называется
  - a) методический подход
  - b) методический прием

- c) методическое направление
12. К специфическим методам физического воспитания относятся
- a) показ
  - b) объяснение
  - c) строго регламентированного упражнения
13. Какие методы в физическом воспитании называют общедидактическими
- a) игровой
  - b) соревновательный
  - c) словесный
  - d) наглядный
14. Как называется метод, при котором учащимся для изучения двигательных умений и навыков используются видеоматериалы
- a) непосредственная наглядность
  - b) срочной информации
  - c) направленного прочувствования двигательного действия
  - d) опосредованная наглядность
15. Методами строго регламентированного упражнения являются
- a) методы обучения двигательным действиям
  - b) методы воспитания физических способностей
  - c) соревновательный
  - d) игровой

#### **4 семестр(15 баллов рубежного контроля).**

1. Классификация физических упражнений по структуре движений предполагает их деление на
- a) динамические
  - b) ациклические
  - c) статические
  - d) циклические
2. Физические упражнения в зависимости от режима мышечного сокращения подразделяются на
- a) аэробные
  - b) анаэробные
  - c) динамические
  - d) статические
3. Что представляет собою форма физических упражнений
- a) биомеханические характеристики
  - b) биохимические характеристики
  - c) техника физических упражнений
4. Что такое техника физических упражнений
- a) средство достижения цели
  - b) способ выполнения двигательного действия
  - c) технические средства обучения
5. Детали техники физического упражнения представляют собой
- a) совокупность неизменных и достаточных для решения задачи движений
  - b) наиболее важная часть в технике упражнений
  - c) особенности движения, которые могут изменяться не нарушая основу техники
6. Укажите виды спортивной техники
- a) индивидуальная
  - b) стандартная
  - c) атакующая
  - d) оборонительная
7. Какие факторы влияют на технику выполнения двигательного действия

- a) уровень физической подготовленности
- b) методика обучения
- c) способ выполнения упражнения
- d) спортивное оборудование и инвентарь

8. К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся

- a) темп движения
- b) длительность движения
- c) траектория движения
- d) исходное положение

9. К временным характеристикам техники физических упражнений относятся

- a) темп движения
- b) длительность движения
- c) траектория движения
- d) исходное положение

10. К обобщенным (качественным) характеристикам техники физических упражнений относятся

- a) ритм движений
- b) траектория движений
- c) экономичность движений

11. Основным и специфическим средством физической культуры являются

- d) гигиенические факторы
- e) физические упражнения
- f) естественные природные факторы

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

- d) синтетическими
- e) аналитическими
- f) естественными

13. К каким упражнениям относятся бег, прыжки, метания

- d) естественные
- e) аналитические
- f) спортивно-прикладные

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

- d) индивидуальные особенности занимающихся
- e) особенности самих физических упражнений
- f) особенности внешних условий

15. По преимущественной целевой направленности физические упражнения подразделяются

- f) акробатические
- g) общеразвивающие
- h) профессионально-прикладные,
- i) спортивные
- j) гимнастические

### ***Рубеж №2 (15 баллов рубежного контроля).***

1. В каких случаях использование метода целостно-конструктивного упражнения будет более эффективным

- a) при разучивании простых двигательных действий
- b) при разучивании сложных двигательных действий
- c) в раннем возрасте

2. Расчлененно-конструктивный метод предполагает разучивание двигательных действий

- a) по частям с последующим слитным выполнением
- b) в целом после предварительного показа педагогом

- c) с использованием технических средств обучения
3. Укажите основные отличия стандартного метода от переменного
- a) равномерность выполнения нагрузки
  - b) интенсивность выполнения нагрузки
  - c) продолжительность выполнения нагрузки
4. Укажите положительные стороны игрового метода
- a) эмоциональность
  - b) возможность строго дозировать нагрузку
  - c) эффективность при разучивании новых двигательных действий
5. Укажите отрицательные стороны метода строго регламентированного упражнения
- a) невозможность строго дозировать нагрузку
  - b) низкая эмоциональность
  - c) неэффективность при разучивании незнакомых двигательных действий
6. Соревновательный метод применяется с целью
- a) оценки качества владения двигательными действиями
  - b) обеспечения максимальной физической нагрузки
  - c) воспитания волевых качеств
7. Укажите специфические принципы физического воспитания
- a) принцип циклического построения занятий
  - b) принцип возрастной адекватности физического воспитания
  - c) принцип сознательности и активности
8. Способность к обучаемости в физическом воспитании обусловлена:
- a) сложностью изучаемого упражнения
  - b) двигательной одаренностью индивида
  - c) эффективностью применяемых методов обучения
9. Как называется степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов
- a) двигательный навык
  - b) двигательное умение
  - c) динамический стереотип
10. Оптимальная степень владения техникой действия называется
- a) двигательный навык
  - b) двигательное умение
  - c) физическая способность
11. Двигательный навык как степень владения двигательным действием характеризуется
- a) нестабильностью
  - b) автоматизмом
  - c) слитностью
  - d) неустойчивостью
  - e) несовершенством
  - f) надежностью исполнения
12. Продолжительность перехода от умения до уровня навыка в процессе обучения зависят от
- a) двигательной одаренности
  - b) возраста
  - c) координационной сложности упражнения
  - d) профессионального мастерства преподавателя;
  - e) уровня мотивации
13. Создание полноценного представления об изучаемом движении включает
- a) зрительный образ двигательного действия
  - b) логический (смысловой) образ,
  - c) двигательный (кинестезический) образ

14. Двигательный (кинестетический) образ физического упражнения формируется благодаря
- опосредованному наблюдению
  - рассказу, объяснению
  - выполнению подводящих упражнений
15. Укажите фазы протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка
- мотивации
  - генерализации
  - специализации
  - автоматизации

## 6.5. Примеры оценочных средств для экзамена

1. Что называют физической способностью
- комплекс морфологических свойств человека, обеспечивающих эффективность выполнения мышечной деятельности
  - комплекс психофизиологических свойств человека, обеспечивающих эффективность выполнения мышечной деятельности
  - комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности
2. Какие физические способности являются основными:
- силовые,
  - скоростные,
  - скоростно-силовые,
  - силовая выносливость
  - гибкость
3. Какие факторы оказывают влияние на развитие физических способностей
- средовые
  - информационные
  - наследственные
4. Какая закономерность обуславливает неодновременность развития физических способностей в онтогенезе называют
- сенситивность
  - этапность
  - гетерохронность
5. При каком режиме двигательной деятельности создаются благоприятные условия для развития выносливости
- при выполнении тренировки в фазу недовосстановления
  - при выполнении нагрузки в фазу суперкомпенсации
  - при выполнении упражнений на фоне полного восстановления
6. При каком режиме двигательной деятельности создаются благоприятные условия для развития силовых и скоростных способностей
- при выполнении тренировки в фазу недовосстановления
  - при выполнении нагрузки в фазу суперкомпенсации
  - при выполнении упражнений на фоне полного восстановления
7. Укажите очередность снижения двигательных способностей при отсутствии тренировочных занятий:
- силовые - скоростные – выносливость
  - скоростные – силовые – выносливость
  - выносливость - скоростные способности – силовые
8. Прекращение тренировки приводит к возвращению исходного уровня развития выносливости через
- 6 месяцев
  - 1 год
  - 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
16. Чему равна относительная сила мышц спины у взрослого человека
- a) 60-70%
  - b) 100%-110%
  - c) 190-210 %
17. Укажите сенситивный период в развитии силовых способностей
- a) 8-11 лет
  - b) 14-16 лет
  - c) 18-20 лет
18. Чему равна доля мышечной массы по отношению к весу тела у взрослого человека
- a) 15-20%
  - b) 35-40%
  - c) 60-70%
19. От чего зависит величина мышечного усилия
- a) от количества активированных мотонейронов

- b) от величины физиологического поперечника мышцы
  - c) от величины внешнего сопротивления
20. Основными средствами развития силовых способностей являются
- a) упражнения с весом внешних предметов
  - b) упражнения с использованием внешней среды
  - c) упражнения, отягощенные весом собственного тела
  - d) упражнения с противодействием партнера
21. К средним отягощениям при развитии силовых способностей относятся
- a) 50-60% от максимума
  - b) 60-70% от максимума
  - c) 70-80% от максимума
22. Укажите метод развития силовых способностей, направленный на совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц
- a) метод максимальных усилий
  - b) метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений
  - c) метод динамических усилий с максимальным количеством повторений
  - d) «ударный» метод
23. Укажите метод развития силовых способностей, направленный на одновременное увеличение силы и мышечной массы
- a) метод максимальных усилий
  - b) метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений
  - c) метод динамических усилий с максимальным количеством повторений
  - d) «ударный» метод
24. Укажите основные способы измерения силы
- a) с помощью измерительных приборов
  - b) с помощью контрольных испытаний (тестов)
  - c) визуально
  - d) пальпаторно
25. Как называется прибор для измерения силы
- a) спирометр
  - b) тонометр
  - c) динамометр
  - d) пневмотахометр
26. Какой из нижеуказанных тестов используется для оценки собственно силовых способностей
- a) прыжок в длину с места
  - b) вис на согнутых руках
  - c) сгибание туловища из положения лежа на спине за 30 с.
27. Укажите элементарные проявления скоростных способностей
- a) быстрота овладения незнакомыми двигательными действиями
  - b) быстрота двигательной реакции
  - c) темп движений
28. Какие мышечные волокна задействованы при выполнении скоростных движений
- a) красные
  - b) белые
  - c) промежуточные
29. Укажите сенситивный период для развития скоростных способностей
- a) 4-7 лет
  - b) 7-11 лет
  - c) 14-16 лет
30. Какие упражнения используют для комплексного развития скоростных возможностей
- a) упражнения для развития быстроты реакции
  - b) упражнения на развитие скорости выполнения отдельных движений
  - c) упражнения на улучшение частоты движений

## **6.6. Примерный перечень вопросов к зачету (для заочной формы обучения)**

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство» их связь и специфические стороны.
3. Методы научного исследования в области физической культуры.
4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
5. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры личности.
6. Цель и задачи физкультурного образования.
7. Общие принципы формирования физической культуры личности.
8. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
9. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
10. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
11. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
12. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
13. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.
14. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
15. Классификация методов формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
16. Характеристика методов формирования физической культуры личности.
17. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
18. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

22. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
23. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
24. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
25. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
26. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
27. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
28. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
29. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
30. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
31. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
32. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
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.

### **6.7. Фонд оценочных средств**

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

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

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

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

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

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

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

2. Анализ проведения урока физкультуры: Сборник методических материалов для учителей физкультуры, руководителей учебных заведений,

методистов/ Авт.-сост. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 86 с.

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

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

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

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

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

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

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

## **12. ДЛЯ 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: 3,4 (очная и очно-заочная формы обучения), 6,7 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: курсовая работа, экзамены, (очная и очно-заочная формы обучения), 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.