Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан
_В.А. Рябов_
«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.10.06 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
*бакалавр*

Форма обучения
*очная*

Год набора 2019

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**

в РПД Б1.О.10.06 Теория и методика физической культуры

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)
на 2019 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 28.01.2020 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

# Оглавление

1 Цель дисциплины ....4
1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине ....4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....5
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины....6
3.1 Учебно-тематический план ....6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы....7
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации....15
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....17
5.1 Учебная литература....17
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ....17
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы....19
6 Иные сведения и (или) материалы....19
6.1 Примерные темы письменных учебных работ ....19
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации ....20

**1 Цель дисциплины**

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ОПК – 8, ПК – 3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1.

**1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине**

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. | Знает:<br>- научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета.<br>Умеет:<br>- использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки;<br>- применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности.<br>Владеет;<br>- способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области «Физическая культура»;<br>- способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки. |
| | ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области | Знает:<br>- методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура».<br>Умеет:<br>- решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний.<br>Владеет:<br>- способами обоснования и |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| | | представления результатов научного исследования по профилю подготовки. |
| ПК – 3 Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры | ПК.3.1. Знает современные технологии преподавания физической культуры.<br>ПК.3.2. Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе.<br>ПК.3.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры.<br>ПК.3.4. Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах. | - технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии .<br>Умеет:<br>-рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе.<br>- разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.<br>Владеет:<br>-методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся. |

**2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.**

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|---|---|---|---|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины | 252 | | |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 98 | | |
| Аудиторная работа (всего): | 98 | | |
| в том числе: | | | |
| лекции | 40 | | |
| практические занятия, семинары | 58 | | |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| в интерактивной форме | 24 | | |
| в электронной форме | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Внеаудиторная работа (всего): | | | | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | | | |
| подготовка курсовой работы/контактная работа | | | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | | | | |
| творческая работа (эссе) | | | | |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 154 | | | |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию: | 3 сем.- зачет, 4 сем. – зачет с оц. | | | |

**3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины**

**3.1 Учебно-тематический план**

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| | | | | | | | | | |
| Семестр 3 | | | | | | | | | |
| 1 | Общие основы теории и методики физической культуры | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |
| 2 | Средства формирования физической культуры личности | 6 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 3 | Классификация физических упражнений | 6 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 4 | Методы формирования физической культуры личности | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |
| 5 | Методические принципы занятий физическими упражнениями | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |
| 6 | Обучение двигательным действиям | 8 | | 2 | 6 | | | | |
| 7 | Силовые способности и методика их развития | 8 | | 2 | 6 | | | | |
| 8 | Скоростные способности и методика их развития | 8 | | 2 | 6 | | | | |
| 9 | Координационные способности и методика их развития | 8 | | 2 | 6 | | | | |
| 10 | Выносливость и методика ее развития | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |
| 11 | Гибкость и методика ее развития | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | | | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | | | ЗФО | | | |
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | лекц. | практ. | | |
| | | | | | | | | | |
| 12 | Воспитание личностных качеств занимающихся | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |
| 13 | Форма построения занятий физическими упражнениями | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |
| 14 | Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями | 8 | 2 | 2 | 4 | | | | |
| 15 | Промежуточная аттестация | | | | | | | | УО-3 |
| ИТОГО по семестру 3 | | 108 | 20 | 28 | 60 | | | | |
| Семестр 4 | | | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура в системе образования РФ | 14 | 2 | 2 | 10 | | | | |
| 2 | Спорт в системе физической культуры | 16 | 2 | 4 | 10 | | | | |
| 3 | Спортивная ориентация и отбор в спорте | 16 | 2 | 4 | 10 | | | | |
| 4 | Физическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 16 | 2 | 4 | 10 | | | | |
| 5 | Технико-тактическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 16 | 2 | 4 | 10 | | | | |
| 6 | Психологическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 16 | 2 | 2 | 12 | | | | |
| 7 | Теоретическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 14 | 2 | 2 | 10 | | | | |
| 8 | Построение спортивной тренировки спортсмена | 18 | 2 | 4 | 12 | | | | |
| 9 | Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки | 18 | 4 | 4 | 10 | | | | |
| 10 | Промежуточная аттестация | | | | | | | | УО-3 |
| ИТОГО по семестру 4 | | 144 | 20 | 30 | 94 | | | | |
| | Всего: | 252 | 40 | 58 | 154 | | | | |

### 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | Семестр 3 | |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| *Содержание лекционного курса* | | |
| 1 | Общие основы теории и методики физической культуры | Научное содержание и современное состояние дисциплины «Теория и методика физического воспитания». Понятийный аппарат дисциплины. Основные понятия в теории и методики физической культуры. |
| 2 | Средства формирования физической культуры личности | Понятие «средство». Факторы, относящиеся к средствам формирования физической культуры личности. Виды эффектов, которые возникают в организме и психике человека в результате применения физических упражнений. |
| 3 | Классификация физических упражнений | Классификации физических упражнений (классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека, классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, классификация упражнений по структуре движений, классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, классификация упражнений по особенностям режима работы мышц, классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, классификация упражнений по интенсивности работы). |
| 4 | Методы формирования физической культуры личности | Понятие «метод», «методический прием», «методический подход», «методическое направление». Классификация методов. |
| 5 | Методические принципы занятий физическими упражнениями | Основные компоненты методических принципов - принципы сознательности и активности, принципы наглядности, принципы доступности и индивидуализации, принцип систематичности. В унифицированную группу принципов входят принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия. |
| 6 | Выносливость и методика ее развития | Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости. |
| 7 | Гибкость и методика ее развития | Понятие гибкости. Виды гибкости. Задачи гибкости. |
| 8 | Воспитание личностных качеств занимающихся | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Задачи, содержание и пути воспитания на занятиях в сфере физической культуры. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству. |
| 9 | Форма построения занятий физическими упражнениями | Формы построения занятий: урочные и неурочные. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | Целевая направленность неурочных форм занятий: общеподготовительная и специализированная |
| 10 | Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями | Определенные требования для составления плана. Принципы формирования физической культуры человека при планировании. |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1 | Общие основы теории и методики физической культуры | В теории и методики физической культуры используются такие понятия, как «физическая культура», «спорт», «неспециальное физкультурное образование», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое упражнение» и многие другие. Принципы формирования физической культуры человека (общие принципы: принцип гармонического развития личности, принцип связи с жизнедеятельностью, принцип оздоровительной направленности; методические принципы: принципы обучения двигательным действиям, принципы развития физических способностей, принципы воспитания личностных качеств) |
| 2 | Средства формирования физической культуры личности | Термин "средство" происходит от слова "средний", "серединный". Средство -это то, что создано человеком для достижения определенных целей. К средствам физического совершенствования относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Выделяют разные виды эффектов, которые возникают в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:<br>1) В зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты.<br>2) В зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим).<br>3) В зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов.<br>4) В зависимости от достигнутых результатов эффект может носить положительный, отрицательный или нейтральный характер.<br>5) В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии; отставленный |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | (текущий) появляющийся после нескольких занятий, кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.<br>Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, успешной организации и проведения занятий. Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве. |
| 3 | Классификация физических упражнений | Классификации физических упражнений (классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека, классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, классификация упражнений по структуре движений, классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, классификация упражнений по особенностям режима работы мышц, классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, классификация упражнений по интенсивности работы). Помимо указанных классификаций существуют и иные классификации упражнений: по воздействию на различные системы и функции организма (на развитие органов дыхания, кровообращения, вестибулярного аппарата и т.д.); по снарядовому признаку (без снаряда, со снарядами и пр.); по предметным формам применения (гимнастика, спорт, игры, туризм); по числу занимающихся, выполняющих упражнения (без партнера, с партнером). |
| 4 | Методы формирования физической культуры личности | Классификация методов (совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой методы, метод игровой и соревновательный; овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения, методы целостного упражнения; овладение знаниями: натуральный показ, демонстрация, работа с документальной информацией, лекция, рассказ, объяснение). |
| 5 | Методические принципы занятий физическими упражнениями | Основные компоненты методических принципов - принципы сознательности и активности, принципы наглядности, принципы доступности и индивидуализации, принцип систематичности. В унифицированную группу принципов, отражающих |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями (в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и физической рекреации) входят принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия. Их характеристика. |
| 6 | Обучение двигательным действиям | Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Предупреждение и исправление ошибок. |
| 7 | Силовые способности и методика их развития | Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей. |
| 8 | Скоростные способности и методика их развития | Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. |
| 9 | Координационные способности и методика их развития | Понятие о координационных способностях. Критерии и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей. |
| 10 | Выносливость и методика ее развития | Понятие о выносливости. Утомление (3 фазы: фаза компенсированного утомления, фаза декомпенсированного утомления, фаза полного утомление) и выносливость (2 степени: внешняя, внутренняя). Виды выносливости (общая, специальная). Методика развития выносливости (скоростной, силовой). |
| 11 | Гибкость и методика ее развития | Понятие гибкости. Виды гибкости (активная, пассивная, общая, специальная).<br>Задачи гибкости:<br>1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения *с* необходимой амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.<br>2. Повысить уровень развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность (профессиональная, спортивная и др.)<br>3. Содействовать поддержанию оптимального уровня гибкости в различные возрастные периоды жизни человека.<br>4. Обеспечить восстановление нормального состояния гибкости, утраченного в результате заболеваний, травм и других причин. |
| 12 | Воспитание личностных качеств занимающихся | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Задачи, содержание и пути воспитания на занятиях в сфере физической культуры |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | (патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое). Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству. |
| 13 | Форма построения занятий физическими упражнениями | Формы построения занятий: урочные и неурочные. Классификация, содержание, структура (макроструктура, мезоструктура. микроструктура) занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы и «минутки», спортивные развлечения, прогулки, туристские походы, соревнования). Целевая направленность неурочных форм занятий: общеподготовительная и специализированная. |
| 14 | Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями | Определенные требования для составления плана (соответствие плана нормативным документам руководящих органов; учет общих принципов формирования физической культуры человека; реальность, конкретность и гибкость). Принципы формирования физической культуры человека при планировании (научно-обоснованные подходы к укреплению здоровья; комплексное развитие физических, нравственных и эстетических основ личности; целенаправленное развитие всех физических способностей и формирование важнейших двигательных умений и навыков; объективные закономерности индивидуального развития человека; последовательность решения образовательных и воспитательных задач, определяемых полом, возрастом, особенностями жизнедеятельности и другими факторами; прикладной эффект формирования физической культуры человека). Определенная исходная информация перед началом планирования (уровень подготовленности занимающихся к реализации целевых установок (состояние здоровья, уровень знаний, технической и физической подготовленности занимающихся и т.д.); климатические условия; состояние учебно-материальной базы и инвентаря; данные о режиме предстоящей деятельности занимающихся; сведения о бюджете времени на занятия; данные о календаре физкультурно-спортивных мероприятий.) |
| | Промежуточная аттестация - зачет | |
| | Семестр 4 | |
| | *Содержание лекционного курса* | |
| 1 | Физическая культура в системе образования РФ | Понятие «физическая культура». Физическая культура в образовании. Проблемы изучения и преподавания физической культуры. Разработка образовательных программ, рабочих программ предмета «Физическая культура», курсов внеурочной деятельности по физической культуре. |
| 2 | Спорт в системе | Возникновение и состояние современного спорта. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | физической культуры | Социальные функции спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. |
| 3 | Спортивная ориентация и отбор в спорте | Понятие «спортивная ориентация», «отбор». Уровни отбора. Методики спортивного отбора. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Отбор и спортивная специализация. |
| 4 | Физическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Понятие «физическая подготовка спортсмена». Виды, задачи и средства физической подготовки спортсмена. Методы проведения научного исследования. |
| 5 | Технико-тактическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Определение понятия спортивная техника и спортивная тактика. Раскрытие этапов технической и видов тактической подготовки. Основные направления и методические приемы технической и тактической подготовки. |
| 6 | Психологическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Понятие «психологическая подготовка спортсмена». Виды. Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованиям. |
| 7 | Теоретическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Задачи и содержание теоретической подготовки. Основные направления теоретической подготовки. Основные формы проведения теоретических занятий. |
| 8 | Построение спортивной тренировки спортсмена | Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. |
| 9 | Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки | Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсменов. Различают четыре основные формы контроля: годичный, этапный, текущий, оперативный. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов. |
| | *Содержание практических занятий* | |
| 1 | Физическая культура в системе образования РФ | Понятие «физическая культура». Физическая культура в образовании. Проблемы изучения и преподавания физической культуры. |
| 2 | Спорт в системе физической культуры | Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта (эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая). Классификация спорта:<br>1. По целевым установкам.<br>2. По масштабу и его организации в рамках международного спортивного движения.<br>3.По характеру экономических отношений между спортсменами, федерациями, клубами.<br>4. По основному роду деятельности человека.<br>5. По формам организации занятий.<br>6. По возрастным категориям спортсменов.<br>7. По социально-профессиональному статусу спортсменов.<br>8. По характеру применения его для подготовки к какой- |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | либо профессиональной деятельности.<br>9. По характеру использования его в сфере досуга, отдыха, развлечения, восстановления работоспособности человека, сохранения уже приобретенных ранее навыков и качеств.<br>10. По характеру отклонений в состоянии здоровья спортсменов.<br>11. По предмету состязаний и характеру активности спортсменов.<br>Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:<br>- система соревнований;<br>- система спортивной тренировки;<br>- система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект |
| 3 | Спортивная ориентация и отбор в спорте | Понятие «спортивная ориентация», «отбор». Уровни отбора (начальный отбор, углубленный отбор, отбор по выявлению спортсменов (18-20 лет) для зачисления в коллективы высокой квалификации, отбор в спортивные команды (страны, региона, ведомства и т. д.) для определения участников ответственных соревнований). Методики спортивного отбора. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Отбор и спортивная специализация. |
| 4 | Физическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Понятие «физическая подготовка спортсмена». Виды (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка), задачи и средства физической подготовки спортсмена. Проведение исследований по определению уровня физической подготовленности, обоснование и предоставление результатов. |
| 5 | Технико-тактическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Понятие «техническая подготовка спортсмена», «тактическая подготовка спортсмена» Виды (общая, специальная), задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена. Виды тактической подготовки: индивидуальная, групповая, командная тактики (либо пассивная, активная и комбинированная). |
| 6 | Психологическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Понятие «психологическая подготовка спортсмена». Виды (общая, специальная). Психологическая подготовка к тренировочному процессу (составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Основные качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание). Психологическая подготовка к соревнованиям (ранняя предсоревновательная подготовка, непосредственная психологическая |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | подготовка). |
| 7 | Теоретическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | Задачи и содержание теоретической подготовки. Теоретическая подготовка делится на общую и специальную.<br>Задачами общей теоретической подготовки является создание системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и др. учебных дисциплин. Задачами специальной теоретической подготовки является создание системы специальных знаний по виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.).<br>Основные направления теоретической подготовки (физическое воспитание, интеллектуальное образование, идеологическое воспитание, эстетическое воспитание, нравственное воспитание). Основные формы проведения теоретических занятий (лекции, семинары, беседы, экскурсии, просмотр кино видеоматериалов, анализ выступлений в соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами, самостоятельное изучение научно-методической литературы.). |
| 8 | Построение спортивной тренировки спортсмена | Основы построения спортивной тренировки. Три уровня структуры тренировки: микроструктура, мезоструктура, макроструктура. Характеристика малых тренировочных циклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. |
| 9 | Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки | Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсменов (контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью). Различают четыре основные формы контроля: годичный, этапный, текущий, оперативный. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов (понятие «учет», три вида учета: поэтапный, текущий, оперативный). |
| | Промежуточная аттестация - зачет с оценкой | |

## 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблицах.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) - 3 семестр

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| Текущая учебная работа в семестре | **80** | Лекционные занятия (конспект) (20 занятий) | **1 балл -** посещение 1 лекционного занятия | 8-20 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | | Лабораторные занятия (28 занятий) | **1 балл** - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100% | 11-28 |
| | | Тест | **22 баллов** - процент правильных ответов 80-100%;<br>**16 баллов** - процент правильных ответов 65-79,9%;<br>**8 баллов** - процент правильных ответов 50-64,9%;<br>**0 баллов** - процент правильных ответов менее 50%. | 8-22 |
| | | Реферат | **2 балла** (пороговое значение)<br>**5 баллов** (максимальное значение) | 2- 5 |
| | | Контрольная работа | **2 балла** (пороговое значение)<br>**5 баллов** (максимальное значение) | 2 -5 |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | 31 - 80 |
| **Итого по промежуточной аттестации (зачет)** | | | | 20 б. |
| **Суммарная оценка по дисциплине:** Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации – 100 б. | | | | 51 |

4 семестр

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | **80** | Лекционные занятия (конспект) (20 занятий) | **1 балл -** посещение 1 лекционного занятия | 10-20 |
| | | Лабораторные занятия (30 занятий) | **1 балл** - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100% | 11-30 |
| | | Тест | **20 баллов** - процент правильных ответов 80-100%;<br>**14 баллов** - процент правильных ответов 65-79,9%;<br>**6 баллов** - процент правильных ответов 50-64,9%;<br>**0 баллов** - процент правильных ответов менее 50%. | 6-20 |
| | | Реферат | **2 балла** (пороговое значение)<br>**5 баллов** (максимальное значение) | 2- 5 |
| | | Контрольная работа | **2 балла** (пороговое значение)<br>**5 баллов** (максимальное значение) | 2 -5 |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | 31 - 80 |
| **Итого по промежуточной аттестации (зачет)** | | | | 20 б. |
| **Суммарная оценка по дисциплине:** Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации – 100 б. | | | | 51 |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1 Учебная литература

**Основная учебная литература**

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2000. – 475 с. – ISBN 5-7695-0567-2. – Текст.: непосредственный .

**Дополнительная учебная литература**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 224 с.– ISBN 978-5-534-04492-8. – URL: https://biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651 (дата обращения: 20.01.2019). - Текст: электронный.
2. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп.– Москва: ИНФРА-М, 2018. – 312 с. – ISBN 978-5-524-04242-5. – URL: http://znanium.com/catalog/product/956626 (дата обращения: 18.01.2019). - Текст: электронный.
3. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 448 с. – ISBN 978-5-524-04242-5. – URL:http://znanium.com/catalog/product/952304 (дата обращения: 18.01.2019). - Текст: электронный.
4. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. ; испр. – Москва : Академия, 2006. – 142 с. –ISBN 5769530375 . URL:http://znanium.com/catalog/product/952304 (дата обращения: 19.01.2019). - Текст: электронный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---|---|
| 218 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>-занятий семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

| | |
|---|---|
| Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья.<br>Оборудование: *стационарное* - компьютер преподавателя, экран, проектор.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | |
| 223 Учебная аудитория (мультимедийная)для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>-занятий семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.<br>Оборудование: *стационарное* - ноутбук, экран, проектор.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 225Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>-занятий семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.<br>Оборудование: *стационарное* - экран; *переносное* - ноутбук, проектор.<br>Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 220 Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра.<br>Оборудование: *стационарное* – телевизор; *переносное* – проектор, ноутбук, экран.<br>Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

| | |
|---|---|
| договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | |

**5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

**Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

1. Специализированная база данных «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» http://fcpsr.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=381&Itemid=277

2. Информационный сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5» http://fizkultura-na5.ru/umk/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury/

**6 Иные сведения и (или) материалы**

**6.1 Примерные темы письменных учебных работ**

**Темы рефератов:**

1. Возникновение и развитие физического воспитания в обществе
2. Отечественная система физического воспитания и ее основы.
3. Применение общепедагогических методов физического воспитания.
4. Специфические принципы системы физического воспитания.
5. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
6. Теоретико-методические особенности физического воспитания школьников разных возрастных групп.
7. Оценка знаний, умений и навыков обучающихся на основе методов научного исследования.
8. Разработка документов планирования по физическому воспитанию в школе.
9. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

**Темы контрольных работ:**

*Семестр 3*

1. Физическая культура как вид культуры.
2. Структура физической культуры.
3. Общекультурные функции физической культуры.
4. Специфические функции физической культуры.
5. Специфические функции физической культуры.
6. Специфические функции физической культуры.
7. Виды (формы) физической культуры.
8. Понятие о системе физического воспитания в РФ.
9. Цель и задачи системы физического воспитания.
10. Общие принципы системы физического воспитания.
11. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
12. Классификация физических упражнений.
13. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - вспомогательные средства физического воспитания.

*Семестр 4*

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.
2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

4. Спортивные достижения и тенденции их развития.
5. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
6. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.
7. Специальные принципы спортивной тренировки.
8. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

### 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

*Семестр 3*

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| Введение в теорию физической культуры | | |
| Общие основы теории и методики физической культуры | 1. Перечислите основы теории и методики физической культуры<br>2. Значение теории и методики физической культуры в формировании личности обучаемого | |
| Средства формирования физической культуры личности | 3. Понятие о средствах физической культуры личности.<br>4. Факторы, относящиеся к средствам формирования физической культуры личности | |
| Классификация физических упражнений | 5. Классификации физических упражнений<br>6. Содержание и формы физических упражнений | |
| Методы формирования физической культуры личности | 7. Понятие «метод», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».<br>8. Классификация методов. | |
| Методические принципы занятий физическими упражнениями | 9. Основные компоненты методических принципов<br>10. Содержание и характеристика методических принципов<br>11. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями | |
| Выносливость и методика ее развития | 12. Понятие о выносливости<br>13. Утомление и выносливость.<br>14. Виды выносливости.<br>15. Методика развития | |

| | | |
|---|---|---|
| | выносливости | |
| Гибкость и методика ее развития | 16. Понятие гибкости.<br>17. Виды гибкости.<br>18. Задачи гибкости | |
| Воспитание личностных качеств занимающихся | 19. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств<br>20. Задачи, содержание и пути воспитания на занятиях в сфере физической культуры.<br>21. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству. | |
| Форма построения занятий физическими упражнениями | 22. Формы построения занятий: урочные и внеурочные.<br>23. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа.<br>24. Общая характеристика занятий неурочного типа.<br>25. Целевая направленность неурочных форм занятий: общеподготовительная и специализированная | 1.Составить план – конспект внеурочного занятия |
| Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями | 1. Определенные требования для составления плана.<br>2. Принципы формирования физической культуры человека при планировании. | |
| Обучение двигательным действиям | 3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.<br>4. Взаимодействие (перенос) навыков.<br>5. Структура процесса обучения двигательным действиям.<br>6. Предупреждение и исправление ошибок. | |
| Силовые способности и методика их развития | 7. Понятие о силовых способностях, их виды.<br>8. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. | 2.Разработать методику тренировочного занятия, направленного силовых способностей в избранном виде спорта |
| Скоростные способности и методика их развития | 9. Понятие о скоростных способностях, их виды. | 3.Разработать методику развития быстроты |

| | | |
|---|---|---|
| | 10. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. | двигательных реакций в избранном виде спорта<br>4.Разработать методику развития быстроты одиночного движения и частоты движений в избранном виде спорта<br>5.Разработать методику комплексных форм проявления скоростных способностей в избранном виде спорта |
| Координационные способности и методика их развития | 11. Понятие о координационных способностях.<br>12. Критерии и формы проявления координационных способностей. | 6.Разработать методику координационных способностей в избранном виде спорта |
| Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями | 13. Определенные требования для составления плана<br>14. Принципы формирования физической культуры человека при планировании<br>15. Определенная исходная информация перед началом планирования | |

*Семестр 4*

Таблица 8 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету с оценкой

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| | | |
| Физическая культура в системе образования РФ | 1. Понятие «физическая культура».<br>2. Физическая культура в образовании.<br>3. Проблемы изучения и преподавания физической культуры. | 1. Разработать рабочую программу предмета «Физическая культура»,<br>2. Разработать программу внеурочной деятельности по физической культуре. |
| Спорт в системе физической культуры | 4. Возникновение и состояние современного спорта.<br>5. Социальные функции спорта.<br>6. Классификация спорта.<br>7. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс | 3. Раскройте и конкретизируйте один из трех компонентов подготовки:<br>- система соревнований;<br>- система спортивной тренировки;<br>- система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект |
| Спортивная ориентация и отбор в спорте | 8. Понятие «спортивная ориентация», «отбор».<br>9. Уровни отбора для | 4. Раскройте один из уровней отбора для зачисления в коллективы высокой |

| | | |
|---|---|---|
| | зачисления в коллективы высокой квалификации<br>10. Методики спортивного отбора.<br>11. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.<br>12. Отбор и спортивная специализация. | квалификации Уровни отбора (начальный отбор, углубленный отбор, отбор по выявлению спортсменов (18-20 лет) |
| Физическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 5. Понятие «физическая подготовка спортсмена».<br>6. Виды, задачи и средства физической подготовки спортсмена. | 5. Определить уровень общей физической подготовленности спортсмена и проанализировать<br>6. Определить уровень специальной физической подготовленности спортсмена и проанализировать |
| Технико-тактическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 7. Определение понятия спортивная техника и спортивная тактика.<br>8. Виды (общая, специальная) технической подготовки спортсмена<br>9. Задачи технической подготовки спортсмена<br>10. Средства технической подготовки спортсмена<br>11. Методы технической подготовки спортсмена.<br>12. Основные направления и методические приемы технической и тактической подготовки. | |
| Психологическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 13. Понятие «психологическая подготовка спортсмена». Виды.<br>14. Психологическая подготовка к тренировочному процессу.<br>15. Психологическая подготовка к соревнованиям. | |
| Теоретическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки | 16. Задачи и содержание теоретической подготовки.<br>17. Основные направления теоретической подготовки.<br>18. Основные формы проведения теоретических занятий. | |
| Построение спортивной тренировки спортсмена | 19. Основы построения спортивной тренировки.<br>20. Характеристика малых тренировочных циклов. | |

| | | |
|---|---|---|
| | 21. Типы и структура мезоциклов.<br>22. Структура годичных и многолетних циклов. | |
| Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки | 23. Сущность и назначение планирования, его виды.<br>24. Контроль в подготовке спортсменов.<br>25. Различают четыре основные формы контроля: годичный, этапный, текущий, оперативный.<br>26. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов. | 7. Составьте календарный план на каждую форму контроля |

Составитель (и): Артемьев А.А., к.п.н., доцент кафедры ФКС