

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.05.04 Теория и методика физической культуры**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Инструктор-методист по физической культуре и спорту**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2023**

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**  
в РПД К.М.05.04 Теория и методика физической культуры

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.) для ОПОП 2023 года набора на 2023 / 2024 учебный год по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023г., зав.кафедрой А.А. Артемьев

## Оглавление

1. Цель дисциплины .....	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки .....	4
Место дисциплины.....	5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	6
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.....	12
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	13
5.1. Учебная литература .....	13
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.....	14
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	15
6. Иные сведения и (или) материалы.....	15
6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....	15
6.2. Примерные тестовые задания.....	15
6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	19

## 1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины К.М.05.04 «Теория и методика физической культуры и спорта» у обучающихся должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-5, ОПК-6.

## Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.	<p>ОПК-5.1. Знает принципы, методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте.</p> <p>ОПК-5.2. Умеет формировать навыки социально-осознанного поведения в социуме, создавать условия для формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ОПК-5.3. Проводит воспитательную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.</p> <p>ОПК-5.4. Владеет технологией развития эмоционально-ценностной и духовно-нравственных сферами занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– закономерности и факторы физического развития, особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li><li>– сущность, принципы, методы, приемы и средства воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе;</li><li>– характеристику коллектива и основы его формирования в спорте.</li></ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</li><li>– проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</li><li>– формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде;</li><li>– создавать условия для формирования социально личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.</li></ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– навыком проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li><li>– навыком составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</li><li>– навыком организации участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях патриотического и обще-</li></ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		ственного характера.
<p>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p>	<p>ОПК-6.1. Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет использовать приобретенные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.</p> <p>ОПК-6.3. Формирует у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.4. Владеет методиками сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.</p> <p>ОПК-6.5. Проводит с обучающимися воспитательные мероприятия о пользе физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, важности систематических занятий физическими упражнениями для оптимизации двигательного режима.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>– составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;</li> <li>– основы организации здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</li> <li>– использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов;</li> <li>– формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности систематических занятий физическими упражнениями для оптимизации двигательного режима.</li> </ul>

### Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Воспитательная и профилактическая работа инструктора-методиста» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 3 курсе в 5 семестре.

## 2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоёмкость дисциплины	144
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	54
Аудиторная работа (всего):	54
в том числе:	
лекции	18
практические занятия, семинары	36
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
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)	54
4. Промежуточная аттестация обучающегося	36 (семестр 5 – экзамен)

## 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.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта.	6	2		4	УО, ПР, ПР-1
2.	Средства и методы формирования физической культуры личности.	6	2		4	УО, ПР
3.	Методика воспитания физических способностей. Современные средства оценки образовательных результатов.	6	2		4	УО, ПР, ПР-1
4.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Методика проведения ме-	10	2	4	4	УО, ПР

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
	роприятий активного отдыха школьников.					
5.	Планирование построение учебно-тренировочного процесса. Контроль в процессе физического воспитания.	10	2	4	4	УО, ПР, ПР-1
6.	Формы построения занятий физическими упражнениями.	10	2	4	4	УО, ПР, ПР-1
7.	Формирование профессионализма специалиста по физической культуре и спорту.	10	2	4	4	УО, ПР
8.	Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	10	2	4	4	УО, ПР
9.	Особенности физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.	10	2	4	4	УО, ПР
10.	Физическое воспитание взрослой части населения. Развитие физических качеств средствами различных видов спорта.	10		4	6	УО, ПР
11.	Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Оценка качества выполнения упражнений.	10		4	6	УО, ПР, ПР-1
12.	Методика совершенствования различных сторон подготовленности с использованием спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	10		4	6	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта.	<p><i>Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования. Появление опыта направленного воздействия упражнений на человека. Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.</i></p> <p><i>Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы.</i></p> <p>Ведущая роль ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы -формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p><i>Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта. Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы, с учетом возрастно-половых и индивидуаль-</i></p>

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		<p>ных особенностей воспитуемых.</p> <p>Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя как фактор воспитания.</p> <p>Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениям; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы -основное условие воспитательного эффекта.</p>
2.	Средства и методы формирования физической культуры личности.	<p><i>Средства и методы физического воспитания и спорта.</i> Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p><i>Характеристика техники физических упражнений.</i></p> <p>Понятие техники: стартовая, типовая, персональная индивидуализация техники. Части техники физических упражнений и как динамическая структура; фазы физических упражнений; критерии оценки эффективности техники. Двигательное действие как система. Образцовая техника, индивидуальная техника, фазы техники подготовительная, основная, заключительная. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.</p> <p><i>Обучение двигательным действиям.</i> Постановка задач. Обучение двигательным действиям: соотношение понятий обучения в физическом воспитании, обучение двигательному действию, обучение физическим упражнениям. Характеристика методов в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p>
3.	Методика воспитания физических способностей. Современные средства оценки образовательных результатов.	<p><i>Современная классификация методов развития физических качеств, общие требования к их выбору.</i> Общая характеристика повторного, равномерного, переменного, интервального, кругового, игрового и соревновательного методов развития физических способностей.</p> <p><i>Силовые способности и методика их развития.</i> Определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.</p> <p><i>Скоростные способности и методика их развития.</i> Определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.</p> <p><i>Выносливость и методика ее развития.</i> Определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p> <p><i>Координационные способности и методика их развития.</i> Определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявления. Методика развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.</p> <p><i>Гибкость и методика ее развития.</i> Определяющие понятия, формы</p>



№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		проявления, гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения уровня гибкости.
4.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Методика проведения мероприятий активного отдыха школьников.	<p><i>Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста.</i> Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников. Задачи и значение физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физической подготовленности детей школьного возраста.</p> <p><i>Физическое воспитание детей школьного возраста.</i> Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Задачи и значение физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физической подготовленности детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые спортивные мероприятия.</p> <p><i>Методика проведения уроков физической культуры в младших классах.</i> Задачи, средства, особенности методики.</p> <p><i>Методика проведения уроков физической культуры в средних классах.</i> Задачи, средства, особенности методики.</p> <p><i>Методика проведения уроков физической культуры в старших классах.</i> Задачи, средства, особенности методики.</p> <p><i>Школьные программы по физической культуре.</i> Ознакомление с различными программами по физической культуре на предмет различий и их сходства. Современные концепции физического воспитания в образовательных учреждениях. Структура содержания физического воспитания.</p>
5.	Планирование построение учебно-тренировочного процесса. Контроль в процессе физического воспитания.	<p><i>Планирование учебной работы.</i> Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации -сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования.</p> <p><i>Методика уроков физической культуры в специальных медицинских группах.</i> Специальная медицинская группа А и медицинская группа Б. Подбор методов и средств для занятий в специальных группах. Контроль за изменением состояния здоровья<sup>4</sup> обучение учащихся видам самоконтроля; текущая оценка успеваемости. Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем.</p> <p><i>Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.</i> Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный текущий, итоговый.</p>

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
6.	Формы построения занятий физическими упражнениями.	<p><i>Внеклассные формы организации физического воспитания.</i> Физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, физкульт-минутки, спортивные секции в структуре физического воспитания в общеобразовательной школе.</p> <p><i>Формирование профессионализма педагога специалиста по физической культуре и спорту.</i> Сущность профессионализма Акмелогия - наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту Стандарты физкультурного профессионального образования. Характеристика учебных планов и программ.</p> <p><i>Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.</i> Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.</p>
7.	Формирование профессионализма специалиста по физической культуре и спорту.	<p><i>Формирование профессионализма педагога специалиста по физической культуре и спорту.</i> Сущность профессионализма. Акмелогия – наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности.</p> <p><i>Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</i> Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Сферы приложения труда педагогов, специалистов по физической культуре и спорту. Стандарты физкультурного профессионального образования. Характеристика учебных планов и программ.</p>
8.	Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	<p><i>Методика уроков физической культуры в специальных медицинских группах</i></p> <p>Специальная медицинская группа А и медицинская группа Б. Подбор методов и средств для занятий в специальных группах. Контроль за изменением состояния здоровья обучение учащихся видам самоконтроля; текущая оценка успеваемости Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем.</p> <p><i>Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культурой.</i> Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре. Оперативный и текущий контроль : педагогический -по оценке и доставлению величин внешней и внутренней нагрузок; врачебный -по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии.</p> <p>Этапный контроль: педагогический по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормативными; врачебный по динамике показателей здоровья и функционального состояния</p>
9.	Особенности физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.	<p><i>Физическое воспитание в колледжах и средних специальных заведениях</i></p> <p>Значение и задачи. Содержание физического воспитания учащихся в колледжах и специальных средних заведениях. Формы организации физического воспитания в учебное время. Программа по физической культуре.</p> <p><i>Физическое воспитание студентов вузов</i></p> <p>Значение и задачи. Формы занятий физическими упражнениями студентов. Учебная работа: учебный план, учебная программа; оценка успеваемости; врачебный контроль, учебные отделения.</p>

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
10.	Физическое воспитание взрослой части населения. Развитие физических качеств средствами различных видов спорта.	<p><i>Физическое воспитание взрослого населения.</i> Современные тенденции воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения : специальные, основные и спортивные. Содержание учебных программ для высших учебных заведений. Оценка успеваемости.</p> <p><i>Основы профессионально-прикладной физической подготовки.</i> Трудовая деятельность и способность к труду; объективные и субъективные факторы обуславливающие производительность труда. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Теоретические аспекты. Особенности методики. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития, способностей к трудовой деятельности.</p>
11.	Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Оценка качества выполнения упражнений.	<p><i>Общая характеристика системы подготовки спортсменов.</i> Определение понятий спортивная тренировка, тренированность, подготовленность, спортивная форма. Определение понятий технико-тактическая, общая и специальная, психологическая, соревновательная подготовка. Основные формы, методы, средства и принципы спортивной тренировки.</p>
12.	Методика совершенствования различных сторон подготовленности с использованием спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	<p><i>Технико-тактическая подготовка спортсменов.</i> Определение понятия спортивная техника и спортивная тактика. Раскрытие этапов технической и видов тактической подготовки. Основные направления и методические приемы технической и тактической подготовки.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка спортсменов (СФП).</i> Задачи, функции и формы организации специальной физической подготовки. Критерии упорядочивания СФП. Классификация тренировочных эффектов. Техника программирования СФП. Особенности построения СФП в различных видах спорта и у спортсменов различного уровня спортивного мастерства.</p> <p><i>Психологическая подготовка спортсменов.</i> Виды психологической подготовки. Виды волевых качеств и способы их тренировки. Виды предстартовых эмоциональных состояний. Методики срочной и заблаговременной регуляции.</p> <p><i>Соревновательная подготовка спортсменов.</i> Классификация видов соревнований и их место в соревновательной подготовке. Виды этапов непосредственной предсоревновательной подготовки. Правила поддержания спортивной формы. Время приезда на соревнование и акклиматизация. Подготовка на месте состязания и в день старта.</p>
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая направленность физического воспитания</li> <li>2. Общепедагогические и специфические задачи физического воспитания.</li> <li>3. Основные направления в системе физического воспитания.</li> </ol>
2.	Средства и методы формирования физической культуры личности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</li> <li>2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорта.</li> <li>3. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств.</li> </ol>
3.	Методика воспитания физических способностей. Современные средства оценки образовательных результатов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.</li> <li>2. Двигательное действие как система.</li> <li>3. Обучение двигательным действиям.</li> </ol>
4.	Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Методика проведения мероприятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие физических качеств и физических способностей.</li> <li>2. Силовые способности и методика их развития.</li> <li>3. Скоростные способности.</li> <li>4. Выносливость и методика её развития.</li> </ol>

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	активного отдыха школьников.	5. Координационные способности. 6. Гибкость.
5.	Планирование построение учебно-тренировочного процесса. Контроль в процессе физического воспитания.	1. Документы планирования. 2. Виды учета успеваемости. 3. Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем.
6.	Формы построения занятий физическими упражнениями.	1. Формы организации физического воспитания в режиме учебного дня. 2. Формы организации во вне учебное время. 3. Внешкольные формы организации физического воспитания
7.	Формирование профессионализма специалиста по физической культуре и спорту.	1. Формы проявления профессионализма в физкультурно-спортивной деятельности. 2. Стандарты физкультурного профессионального образования
8.	Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	1. Подбор средств и методов для занятий в специальных группах. 2. Оперативный и текущий контроль. 3. Физическая подготовленность и нагрузка.
9.	Особенности физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа.	1. Содержание физического воспитания учащихся в колледжах и специальных средних заведениях. 2. Физическое воспитание студентов вузов, учебная работа, программы. 3. Формы занятий во внеучебное время
10.	Физическое воспитание взрослой части населения. Развитие физических качеств средствами различных видов спорта.	1. Физическая культура в режиме трудового дня. 2. Организационно-методические основы занятий с людьми пожилого возраста. 3. Методические основы построения ППФП.
11.	Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Оценка качества выполнения упражнений.	1. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. 2. Спортивные достижения и тенденции их развития.
12.	Методика совершенствования различных сторон подготовленности с использованием спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	1. Основы спортивной тренировки. 2. Основы построения процесса спортивной подготовки. 3. Технология планирования в спорте. 4. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов, отбор в процессе многолетней подготовке.
Промежуточная аттестация – экзамен		

#### **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 таблице 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	60	Лекционные занятия (9 занятий)	1 балл – посещение одного лекционного занятия.	1-9
		Практические занятия (18 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 1,5 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	18-27
		Устный опрос (4 темы)	За одну тему: 1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 2 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	4-8
		Письменная работа (4 работы)	За одну работу: 1 балл – правильно выполнено до 65% заданий 2 балла – правильно выполнено 66-100% заданий	4-8
		Тест	4 балла – до 50% правильных ответов 6 баллов – 51-75% правильных ответов 8 баллов – 76-100% правильных ответов	4-8
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>31 - 60</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (экзамен)	40	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				<b>51-100</b>

## 5. Материально-техническое, программное и 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, [5] с. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 469-470. – 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. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 224 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-04492-8. – URL: <https://biblionline.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651>. (дата обращения: 21.09.2020). – 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. – Электронные текстовые данные. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 312 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – URL: <http://znanium.com/catalog/product/956626>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. – Электронные текстовые данные. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 448 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/952304>. (дата обращения: 21.09.2020). – 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, [1] с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141. – ISBN 5769530375 . – Текст: непосредственный.

## 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<p><b>225</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий лекционного типа;</li> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> <i>стационарное</i> - экран; <i>переносное</i> - ноутбук, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
2.	<p><b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов:</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>

### **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](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-fizicheskoy-kultury/>

## **6. Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1. Примерные темы письменных учебных работ**

1. Виды педагогического контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
2. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.
3. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методологические основы развития.
4. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.
5. Двигательное качество гибкость.
6. Двигательное качество ловкость.
7. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.
8. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
9. Значение физической культуры в школьном возрасте.
10. Классификация физических упражнений.
11. Неурочные формы физической культуры.
12. Отечественная система физического воспитания и ее основы.
13. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.
14. Планирование как процесс, виды, методика планирования.
15. Построение содержания физкультурных занятий.
16. Применение общепедагогических методов физического воспитания.
17. Принцип наглядности.
18. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
19. Разработка документов планирования по физическому воспитанию в школе.
20. Специфические принципы системы физического воспитания.
21. Теоретико-методические особенности физического воспитания школьников разных возрастных групп.
22. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
23. Формы построения занятий физическими упражнениями: Классификация форм занятий физическими упражнениями.
24. Эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).

### **6.2. Примерные тестовые задания**

1. Физическая культура представляет собой:
  - А) учебный предмет в школе
  - Б) выполнение физических упражнений
  - В) процесс совершенствования возможностей человека

Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

А) физических и психических качеств людей

Б) техники двигательных действий

В) работоспособности человека

Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:

А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям

Б) физическое совершенство

В) выполнение физических упражнений

Г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к:

А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества

Б) общим принципам образования и воспитания

В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания

Г) принципам обучения

7. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия



- Б) величиной их воздействия на организм
- В) временем и количеством повторений двигательных действий
- Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- В) утомлением, возникающим при их выполнении
- Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка:

- А) мала и ее следует увеличить
- Б) переносится организмом относительно легко
- В) достаточно большая и ее можно повторить
- Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 140-150 уд/мин
- Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
- Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
- В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
- Г) после занятия надо принять холодный душ

15. Правильное дыхание характеризуется:

- А) более продолжительным выдохом
- Б) более продолжительным вдохом

- В) вдохом через нос и выдохом через рот
- Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- А) вращений и поворотов тела
- Б) наклонах туловища назад
- В) возвращение в исходное положение после наклона
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

17. Что называется осанкой?

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что:

- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
- Б) снимает утомление нервных клеток организма
- В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

- В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России  
Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

### **6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: предмет изучения, объект, субъект, ведущий метод исследования, понятия.
2. Методы использования слова и их характеристика.
3. Характеристика понятий «физическое воспитание, физическое образование», их сходство и различие.
4. Методы наглядного восприятия и их характеристика.
5. Структура процесса обучения, характеристика и особенности этапов, различные подходы.
6. Характеристика понятий, «физическое развитие» и «физическое состояние», их сходство и различие.
7. Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».
8. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
9. Общая характеристика отечественной системы физической культуры. (Цель, задачи, направления, условия функционирования).
10. Методы строго - регламентированного упражнения, их характеристика.
11. Основные специфические функции и формы современной физической культуры.
12. Характеристика игрового и соревновательного методов.
13. Характеристика средств физической культуры.
14. Методы исследования в теории методике физической культуры и спорта.
15. Физическое упражнение как основное средство. Понятия «двигательная деятельность, двигательное действие, движение, физическое упражнение». Происхождение физических упражнений.
16. Этап начального разучивания: задачи, методы, анализ и оценка.
17. Физическое упражнение как средство управления физическим развитием: «нагрузка», «отдых».
18. Этап углубленного разучивания действия: задачи, методы, анализ и оценка.
19. Уровни усвоения и качества знаний. Основные требования к методике формирования знаний.
20. Классификация нагрузок: количественно – качественные критерии нагрузок.
21. Знания как компонент физкультурного образования: источники знаний, использование знаний в обучении двигательным действиям, система знаний.
22. Принцип всестороннего развития личности: характеристика и пути реализации.
23. Методы обучения в физическом воспитании: понятия, классификация, общие требования к подбору методов.
24. Этап результирующей отработки действия: задачи, методы, анализ и оценка.
25. Умения и навыки как разные степени владения двигательным действиям, как функция сознания.
26. Принципы оздоровительной направленности, его реализация в физическом воспитании.
27. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
28. Характеристика принципов сознательности и активности, их реализация в физическом воспитании.
29. Виды нагрузок: минимальные, максимальные, оптимальные, суммарные.
30. Характеристика принципов доступности и индивидуализации.

31. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
32. Характеристика принципа систематичности, его реализация в физическом воспитании.
33. Характеристика этапов обучения в физическом воспитании.
34. Характеристика принципа наглядности.
35. Двигательные качества: исходные понятия, общая характеристика и закономерности развития.
36. Характеристика принципа непрерывности процесса ФВ и систематичности чередования в нем нагрузки и отдыха.
37. Двигательные ошибки при обучении: классификация, причины появления, меры предупреждения, правила и способы исправления.
38. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействия и адаптированного сбалансирования их динамики.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта