

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
«18» марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.01.01 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)**

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2025**

Новокузнецк 2025

Лист внесения изменений
в РПД К.М.07.01.01 Теория и методика физической культуры
(код по учебному плану, название дисциплины)

**Сведения об утверждении:
2025 год набора**

На 2025 / 2026 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 10 от 18.03.2025 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП

(протокол методической комиссии факультета № 4 от 11.03.2025 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта

(протокол № 8 от 27.02.2025 г.) зав. кафедрой А.Н. Аксенова

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	7
3	Учебно-тематический план и содержание дисциплины	7
3.1	Учебно-тематический план	7
3.2	Содержание занятий по видам учебной работы	8
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации	9
5	Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины	11
5.1	Учебная литература	11
5.2	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	11
5.3	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	13
6	Иные сведения и (или) материалы	13
6.1	Примерные темы письменных учебных работ	13
6.2	Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	14

1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ОПК – 8, ПК – 1.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 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
----------------------------	--	---

<p>ОПК–8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ОПК.8.1. Применяет специальные научные знания, в том числе в предметной области, методы научно–педагогического исследования, методы анализа педагогической ситуации, профессиональную рефлексию в разработке ООП, ДОП, рабочих программ учебных предметов и курсов внеурочной деятельности.</p> <p>ОПК.8.2. Применяет специальные научные знания, в том числе в предметной области, методы научно–педагогического исследования, методы анализа педагогической ситуации, профессиональную рефлексию в реализации ООП, ДОП, рабочих программ учебных предметов и курсов внеурочной деятельности.</p> <p>ОПК.8.3. Применяет специальные научные знания, в т.ч. в предметной области, в разработке и реализации программ, корректирующих личностные, метапредметные и предметные достижения обучающихся, в том числе с особыми образовательными возможностями и потребностями, в ходе освоения ООП, ДОП, учебных предметов и курсов внеурочной деятельности.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета. –методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура». <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> –использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки; –применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. – решать научно–исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний. <p>Владеет;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области «Физическая культура»; – способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки. –способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.
--	---	--

<p>ПК–1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач</p>	<p>ПК–1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура.</p> <p>ПК–1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00.</p> <p>ПК–1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> –понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; –программное обеспечение образовательного процесса; –медико–биологические основы физкультурно–спортивной деятельности; –психолого–физиологические особенности обучающихся.; – современные методики диагностики; – особенности проведения диагностики психологического, анатомио–физиологического и функционального состояния организма обучающихся; –способы обработки и оценки результатов диагностики. – методику развития физических качеств; –технологии обучения двигательным действиям; –особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> –разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; –использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. –ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико–биологическую и психолого–физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; –использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. – выбирать методики диагностики; –создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомио–физиологического и функционального состояния
--	---	---

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 по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	
1 Общая трудоёмкость дисциплины	180		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36		
Аудиторная работа (всего):	36		
в том числе:			
лекции	42		
практические занятия, семинары	60		
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)	112		
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	36 (экзамен)		

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3.1 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего часов)	Трудоёмкость занятий (час.)					Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости	
			ОФО		ЗФО				
			Аудиторн. занятия	СРС	Аудиторн. занятия	СРС	СРС		
		лек. ц.	практ.		лек. ц.	практ.			
Семестр 1									
1	Общие основы теории и методики физической культуры	2	1		1				
2	Средства формирования физической культуры личности	2	1		1				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (все го час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лек. ц.	практ.		лек. ц.	практ.		
3	Классификация физических упражнений	4	1	2	1				
4	Методы формирования физической культуры личности	5	2	2	1				
5	Методические принципы занятий физическими упражнениями	5	2	2	1				
6	Обучение двигательным действиям	5	2	2	1				
7	Силовые способности и методика их развития	8	2	4	2				
8	Скоростные способности и методика их развития	8	2	4	2				
9	Координационные способности и методика их развития	8	2	4	2				
10	Выносливость и методика ее развития	6	2	2	2				
11	Гибкость и методика ее развития	6	2	2	2				
12	Воспитание личностных качеств занимающихся	5	1	2	2				
13	Форма построения занятий физическими упражнениями	4	1	1	2				
14	Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	4	1	1	2				
15	Промежуточная аттестация								УО-3
ИТОГО по семестру 1		72	16	16	112				

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	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.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Классификация физических упражнений. Воспитание личностных качеств занимающихся	Классификации физических упражнений. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Задачи, содержание и пути воспитания на занятиях в сфере физической культуры. Личность

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.
2	Средства и методы 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. Понятие «метод», «методический прием», «методический подход», «методическое направление». Классификация методов.
3	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.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	Обучение двигательным действиям. Гибкость, выносливость и методика их развития	Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости. Понятие гибкости. Виды гибкости. Задачи гибкости.
2	Силовые, скоростные и координационные способности и методика их развития.	Понятие о силовых, скоростных и координационных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления способностей. Методика развития способностей. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
3	Форма построения занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	Формы построения занятий: урочные и неурочные. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа. Целевая направленность неурочных форм занятий: общеподготовительная и специализированная. Определенные требования для составления плана. Принципы формирования физической культуры человека при планировании.
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 таблицах.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) – 1 курс

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

1 курс

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)	60	Лекционные занятия (конспект) (6 занятий)	2 балла - посещение 1 лекционного занятия	8-12
		Лабораторные занятия (8 занятий)	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	10-16
		Тест	22 балла - процент правильных ответов 80-100%; 16 баллов - процент правильных ответов 65-79,9%; 8 баллов - процент правильных ответов 50-64,9%; 0 баллов - процент правильных ответов менее 50%.	8-22
		Реферат	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	2- 5
		Контрольная работа	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	3 -5
Итого по текущей работе в семестре				31 - 60
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации – 100 б.				51

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 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: - занятий лекционного типа; -занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций;	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул.

<p>- текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: стационарное - компьютер преподавателя, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>Кузнецова, д. 6</p>
<p>223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>225 Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>221 Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>220 Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра. Оборудование: стационарное – телевизор; переносное –</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>

проектор, ноутбук, экран.

Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования.

Используемое программное обеспечение: 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).

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-fizicheskoy-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. Разработка документов планирования по физическому воспитанию в школе.
8. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Темы контрольных работ:

Курс 1 семестр

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.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1 семестр /1 курс

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к экзамену

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 2. Значение теории и методики физической культуры в формировании личности обучаемого	
Средства формирования физической культуры личности	3. Понятие о средствах физической культуры личности. 4. Факторы, относящиеся к средствам формирования физической культуры личности	
Классификация физических упражнений	5. Классификации физических упражнений 6. Содержание и формы физических упражнений	
Методы формирования физической культуры личности	7. Понятие «метод», «методический прием», «методический подход», «методическое направление». 8. Классификация методов.	
Методические принципы занятий физическими упражнениями	9. Основные компоненты методических принципов 10. Содержание и характеристика методических принципов 11. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями	
Выносливость и методика ее развития	12. Понятие о выносливости 13. Утомление и выносливость. 14. Виды выносливости. 15. Методика развития выносливости	
Гибкость и методика ее развития	16. Понятие гибкости. 17. Виды гибкости. 18. Задачи гибкости	
Воспитание личностных качеств занимающихся	19. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств 20. Задачи, содержание и пути	

	воспитания на занятиях в сфере физической культуры. 21. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.	
Форма построения занятий физическими упражнениями	22. Формы построения занятий: урочные и внеурочные. 23. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа. 24. Общая характеристика занятий неурочного типа. 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. 2. Принципы формирования физической культуры человека при планировании.	
Обучение двигательным действиям	3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. 4. Взаимодействие (перенос) навыков. 5. Структура процесса обучения двигательным действиям. 6. Предупреждение и исправление ошибок.	
Силовые способности и методика их развития	7. Понятие о силовых способностях, их виды. 8. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.	2. Разработать методику тренировочного занятия, направленного на развитие силовых способностей в избранном виде спорта
Скоростные способности и методика их развития	9. Понятие о скоростных способностях, их виды. 10. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.	3. Разработать методику развития быстроты двигательных реакций в избранном виде спорта 4. Разработать методику развития быстроты одиночного движения и частоты движений в избранном виде спорта 5. Разработать методику

		комплексных форм проявления скоростных способностей в избранном виде спорта
Координационные способности и методика их развития	11. Понятие о координационных способностях. 12. Критерии и формы проявления координационных способностей.	б. Разработать методику координационных способностей в избранном виде спорта
Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	13. Определенные требования для составления плана 14. Принципы формирования физической культуры человека при планировании 15. Определенная исходная информация перед началом планирования	

Составитель (и): Стройкина Л.В. , к.п.н., доцент кафедры ФКС