

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**



УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор  
 по учебно-методической работе  
 А.А. Панфилов  
 "21" января 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Теория и методика физической культуры и спорта»**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**  
 Профиль подготовки **«Физическая культура»**  
 Уровень высшего образования **бакалавриат**  
 Форма обучения **очная**

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции час.	Практич. занятия час.	Лабора- рат. заня- тия час.	СРС час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	2 зачет; 72	16	32	-	24	Зачет
5	2 зачет; 72	18	36		18	Зачет курсовая работа
6	3 зачет; 108	14	28		30	Экзамен (36)
Итого	7 зачет; 288	48	96		72	Два зачета Одна курсовая работа Экзамен (36)

Владимир 2016

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТМФКС) являются формирование у обучающихся целостной, систематизированной картины научных и методических достижений отечественной и мировой спортивной науки, передового опыта практических достижений учителей, тренеров-преподавателей, фитнес-тренеров, других работников сферы физической культуры и спорта о рациональных путях, средствах, методах и приемах их будущей профессиональной деятельности.

Целями освоения ТМФКС также являются формирование у обучающихся необходимых компетенций, знаний и умений для разработки и реализации педагогических технологий, связанных с построением процесса физического воспитания (правовые, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы; средства, методы и принципы физического воспитания, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств), массовыми формами физической культуры, собственными культурологическими проблемами, инновационными культурно-спортивными движениями, проблемами непрофессионального образования в сфере физической культуры и спорта, физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладной физической подготовки, теории и методики спорта, оздоровительной, рекреационной и реабилитационной физической культурой.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к базовой части Б.1. Б.13. Данная дисциплина тесно взаимосвязана с такими дисциплинами профессиональной подготовки как «Педагогика», «Методика обучения физической культуре», а так же с дисциплиной базовой подготовки «История физической культуры и спорта».

Обучающимся для успешного освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» необходимы знания, умения, навыки по следующим предметам: «Физическая культура», «Обществознание» представленные в Образовательном стандарте среднего (полного) общего образования, а также дисциплин ВО ФГОС 3, которые изучают студенты в 1 - 3 семестрах. Это такие дисциплины как: «История физической культуры и спорта», «Анатомия», «Педагогика», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

Освоение ТМФКС необходимо как предшествующее условие (ступень) для ряда частных спортивно-педагогических дисциплин: «Тренажерные технологии в физической культуре и спорте», «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», «Профессиональная подготовка специалистов оздоровительного фитнеса», «Методика обучения физической культуре», а также «Социология спорта», «Организация физкультурно-массовых спортивных мероприятий», «Инновационные педагогические технологии физического воспитания в системе общеобразовательной школы», «Мониторинг в физической культуре и спорте» и др.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

В результате освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

- 1) **Знать:**
- ✓ ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования, физической культуры и спорта (ОПК-1; ОПК-2);
  - ✓ сущность и структуру образовательных процессов, связанных с решением задач по обучению двигательным действиям, развитию физических качеств, формированию специальных знаний в сфере физической культуры и спорта (ОПК-1; ОПК-2);
  - ✓ теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса (ОПК-1);
  - ✓ способы профессионального самопознания и саморазвития (ОПК-1; ОПК-2);
- 2) **Уметь:**
- ✓ системно анализировать и выбирать образовательные концепции, связанные с профессиональной деятельностью специалиста физической культуры и спорта (ПК-1);
  - ✓ учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности обучающихся – физическое и психическое здоровье, половые и возрастные особенности, уровни физического развития и двигательной подготовленности (ПК-1);
  - ✓ проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям возрастного развития личности – учитывать возрастные, сенситивные периоды в развитии физических качеств, в оценке личной успешности учащихся (ПК-1);
  - ✓ осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений основного и дополнительного образования (ПК-8);
  - ✓ организовывать внеучебную деятельность обучающихся, используя различные формы кружковой и секционной работы, системы детско-юношеских соревнований, физкультурно-спортивных праздников, технологии спортивно-гуманистических движений (ПК-9).
- 3) **Владеть:**
- ✓ способами ориентации в профессиональных источниках информации (*журналы* – «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Вестник спортивной науки», «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» и др., *сайты* – специализированной библиотеки отрасли «Физическая культура и спорт» - <http://www.lib.sportedu>, Олимпийского комитета России – [www.olimpik.ru](http://www.olimpik.ru) и др., *образовательные порталы* – для учителей физической культуры - [www.sportteacher.ru](http://www.sportteacher.ru), информационное спортивное агентство «Стадион» <http://www.stadium.ru> и др.) (ОПК-1);
  - ✓ способами проектной и инновационной деятельности в образовании – организационно-деятельностными играми ОДИ, сюжетными и ролевыми играми на материалах определения тестов для оценки двигательной подготовленности, выбора методов математической статистики, проектирования учебно-тренировочного процесса ОФП и СФП и др. (ПК-1); (ПК-8); (ПК-9);
  - ✓ различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности (ПК-1); (ПК-8); (ПК-9).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Общая трудоемкость составляет 8 зачетных единиц, 288 часов.

№ п/п	Раздел (тема) модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы, коллоквиумы	СРС	КП / КР		
1	Введение. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.	4	1	2	2					4 час./ 100 %	
2	Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.		2		2						
3	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).	4	3		2					2 час./ 100%	
4	Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.	4	4	2	2					4 час./ 100%	
5	Система физического воспитания в РФ. Общие социально-педагогические принципы. Программно-нормативные основы.	4	5		2			18		2 час./ 100%	

6	Средства и методы физического воспитания. Разновидности и характеристика средств.	4	6	2	2					4 час./ 100 %	рей- тинг- кон- троль 1
7	Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	4	7		2					2 час./ 100 %	
8	Круговая тренировка–форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	4	8		2			18		2 час./ 100%	
9	Обучение двигательным действиям (общая характеристика).	4	9	2	2					4 час./ 100 %	
10	Структура процесса обучения двигательным действиям.	4	10		2					2 час./ 100 %	
11	Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.	4	11		2					2 час./ 100 %	
12	Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.	4	12	2	2					4 час./ 100 %	рей- тинг- кон- троль 2
13	Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.	4	13	2	2					4 час./ 100 %	
14	Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.	4	14	2	2			18		4 час./ 100 %	
15	Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.	4	15	2	2					4 час./ 100 %	
16	Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.	4	16	2	2					4 час./ 100 %	
17	Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.	4	17		2					2 час./ 100 %	

18	Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании.	4	18		2					2 час./ 100 %	рейтинг-контроль 3
<b>Всего в 4 семестре</b>				18	36			54		54 час./ 100%	зачет
1	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.	5	1-2	2	2					4 час./ 100 %	
2	Содержательные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	5	3-4	2	2					4 час./ 100 %	
3	Организационные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	5	5-6	2	2			3		4 час./ 100%	рейтинг-контроль 1
4	Физическое воспитание в школьном возрасте.	5	7-8	2	2					4 час./ 100 %	
5	Физическое воспитание в младшем школьном возрасте.	5	9-10	2	2			3		4 час./ 100%	
6	Физическое воспитание в среднем школьном возрасте.	5	11-12	2	2					4 час./ 100%	рейтинг-контроль 2
7	Физическое воспитание в старшем школьном возрасте.	5	13-14	2	2					4 час./ 100%	
8	Профессиональная деятельность учителя физической культуры.	5	15-16	2	2					4 час./ 100%	
9	Профессиональная деятельность учителя физической культуры (из передового опыта работы. Инновации.)	5	17-18	2	2					4 час./ 100%	рейтинг-контроль 3
<b>Всего в 5 семестре</b>				18	18			36	1 кр	36 час./ 100 %	Зачет; курсовая работа

1	Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в различных учебных отделениях.	6	1	2	2				4 час./ 100 %	
2	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня.	6	2	2	2			6	4 час./ 100%	
3	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.	6	3	2	2				4 час./ 100%	
4	Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).	6	4	2	2				4 час./ 100%	Рейтинг- контроль 1
5-6	Общая характеристика спорта. Построение процесса спортивной подготовки.	6	5-6	4	4			6	8 час./ 100 %	
7-8	Содержательные основы спортивной подготовки.	6	7-8	4	4				8 час./ 100 %	
9-10	Построение спортивной подготовки в микро, мезо и макро циклах.	6	9-10	4	4				8 час./ 100%	Рейтинг- контроль 2
11-12	Технологии планирования, коррекции и контроля в спорте.	6	11-12	4	4				8 час./ 100 %	
13	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.	6	13	2	2			6	4 час./ 100 %	
14	Содержательные и организационные основы оздоровительной физической культуры. Инновационные методики и системы.	6	14	2	2				4 час./ 100 %	Рейтинг- контроль 3
Всего в 6 семестре				28	28			16	56 час./ 100%	Экзамен (36)
Итого				64	82			106	146 час. 100%	Два зачета Одна курсовая работа Экзамен (36)

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Аудиторные формы и технологии учебной работы: лекции, практические занятия; сбор, анализ и систематизация собранных учебных и документальных материалов; анализ современных концепций физического воспитания (форм, функций, тенденций развития), анализ конкретных учебно-воспитательных ситуаций (сюжетные и ролевые игры, анализ и поиск возможных решений для конкретных профессиональных ситуаций); составление планов выступлений на семинарах, подбор фактологических и иллюстративных материалов, включая материалы Интернет. Главный метод изложения учебного материала – метод проблемного изучения. В ходе изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» также предусматривается: активное использование интерактивных методов обучения не менее 100%; эпизодическое приглашение ведущих педагогов г. Владимира, и по-возможности, Владимирского края (учителя физической культуры, педагоги колледжей, тренеры-преподаватели, фитнес-тренеры).

Задания для самостоятельной работы студентов обусловлены необходимостью активизации их творческого потенциала и связаны с решением поисковых задач, совершенствованием умений и навыков работы студентов с учебной, учебно-методической и научной литературой, с материалами периодической печати и Интернет.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **4 семестр**

#### **Рейтинг-контроль 1.**

Общая характеристика теории и методики физической культуры и спорта. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция). Система физического воспитания в РФ. Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы. Программно-нормативные основы. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» - ГТО. Единая всероссийская спортивная классификация.

#### **Рейтинг-контроль 2.**

Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств. Методы физического воспитания. Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика). Обучение двигательным действиям (общая характеристика). Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств. Сила как физическое качество (общая характеристика). Педагогические технологии развития силы.

#### **Рейтинг-контроль 3.**

Скоростные способности (общая характеристика). Педагогические технологии развития скоростных способностей. Выносливость (общая характеристика). Педагогические технологии развития выносливости. Гибкость (общая характеристика). Педагогические технологии развития гибкости. Координационные способности (общая



характеристика). Педагогические технологии развития координационных способностей. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания. Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании.

### Вопросы к зачету (4 семестр)

1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФКС.
2. Характеристика основных понятий ТМФКС: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
3. Характеристика основных понятий ТМФКС: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
4. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
5. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
6. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (программно-нормативные и организационные).
7. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. Человек и его тело.
8. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания. Особенности задач физического воспитания в школьном возрасте.
9. Современная трактовка образовательных задач физического воспитания учащейся молодёжи.
10. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике (принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с жизненной практикой, принцип оздоровительной направленности).
11. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
12. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
13. Общая характеристика средств физического воспитания.
14. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
15. Техника физических упражнений.
16. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
17. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
18. Классификация физических упражнений.
19. Общая характеристика методов физического воспитания.
20. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения).
21. Специфические методы физического воспитания (игровой и соревновательный методы).
22. Специфические методы физического воспитания (круговой метод).
23. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (вербальные (словесные) методы и методы обеспечения наглядности).
24. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий).

25. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).
26. Двигательные умения и навыки (определение понятий и их характеристика). Закономерности формирования двигательного навыка.
27. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика).
28. Обучение двигательным действиям (этап начального разучивания двигательного действия).
29. Обучение двигательным действиям (этап углубленного разучивания двигательного действия).
30. Обучение двигательным действиям (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия).
31. Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств.
32. Возрастные и половые особенности развития физических качеств.
33. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
34. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
35. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.
36. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
37. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
38. Разнообразие форм построения в физическом воспитании.
39. Инновационные формы физического воспитания. Современные спортивно-гуманистические движения (программы) детей и молодежи ("SpArt", "Sport for all", движение "Скаутинг", программа "ДРОЗДы", массовое движение "Фэйр Плей").
40. Спортивно-гуманистическое движение "SpArt". Спартианская программа воспитания, образования и организации досуга детей и молодежи.
41. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании.
42. Мониторинг в физическом воспитании.

### **Самостоятельные работы 1-3 (4 семестр)**

#### **Задания для самостоятельной работы 1**

**Тема: «Система физического воспитания в РФ (теоретико-методические и программно-нормативные основы)».** Охарактеризовать составляющие системы. Подробно охарактеризовать содержательные и структурные особенности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - ГТО, ЕВСК, требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (на примере конкретного вида спорта).

#### **Задания для самостоятельной работы 2**

**Тема: «Методы физического воспитания».** Охарактеризовать. Специфические методы физического воспитания. Круговая тренировка как метод и форма организации деятельности занимающихся: история и современность. Вклад немецкого педагога К. Шолиха в разработку теоретико-методических основ круговой тренировки (провести историко-теоретический анализ).

#### **Задания для самостоятельной работы 3**

**Тема: «Выносливость как физическое качество».** Охарактеризовать. Педагогические технологии развития выносливости. Цель и задачи развития выносливости, разновидности, технологии развития аэробной, анаэробной, специальной выносливости, возрас-

## 5 семестр

### Рейтинг-контроль 1

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: роль и значение. Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста, задачи физического воспитания и их конкретизация. Требования ФГОС и физическое воспитание в ДОУ. Содержательные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Организационные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности.

### Рейтинг-контроль 2

Физическое воспитание в школьном возрасте и его социально-педагогическое значение. Возрастные особенности физического развития младших школьников и задачи физического воспитания. Конкретизация задач физического воспитания в свете требований ФГОС. Педагогические технологии физического воспитания в младшем школьном возрасте. Возрастные особенности физического развития детей и подростков в среднем школьном возрасте. Педагогические технологии физического воспитания в среднем школьном возрасте. Возрастные особенности физической подготовленности в младшем и среднем школьном возрасте. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности.

### Рейтинг-контроль 3

Физическое воспитание в старшем школьном возрасте. Возрастные особенности физического развития в старшем школьном возрасте. Педагогические технологии физического воспитания в старшем школьном возрасте. Разнообразие форм физического воспитания в старшем школьном возрасте. Возрастные особенности физической подготовленности в старшем школьном возрасте. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности. Профессиональная деятельность учителя физической культуры. Профессиональная деятельность учителя физической культуры (из передового опыта работы; традиции и инновации.)

## Курсовые работы (5 семестр)

1. Возрастная периодизация, возрастные особенности физического развития и физического воспитания детей раннего возраста.
2. ФГОС, значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях: традиции и инновации.
4. Технологии оценки уровня физической подготовленности детей 4-6 лет.
5. Инновационные формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
6. Особенности технологий физического воспитания с детьми раннего детского возраста (от 1 года до 3 лет).
7. ФГОС и современная трактовка образовательных задач в сфере физической культуры. П.Ф. Лесгафт и современность.
8. Инновационные подходы к решению проблемы физкультурного образования школьников.
9. Урок XXI века по предмету «Физическая культура».
10. Современные технологии оценки деятельности учителя физической культуры.
11. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в начальной школе (1-4 классы).

12. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в среднем школьном звене (5-9 классы).
13. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в старшем школьном звене (9-11 классы).
14. Анализ урока физической физкультуры и его составляющие (педагогическое наблюдение, хронометраж, пульсометрия).
15. Многообразие средств физического воспитания.
16. Тренажеры и технические устройства в физическом воспитании школьников.
17. Физических качеств человека (общая характеристика).
18. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
19. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.
20. Силовая подготовка старших школьников.
21. Силовая подготовка юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
22. Быстрота (скоростные способности) как физическое качество. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
23. Развитие скоростных способностей у младших школьников.
24. Развитие скоростных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
25. Координационные способности как двигательно-физические качества. Педагогические технологии развития координационных способностей.
26. Развитие координационных способностей у младших школьников на уроках по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)
27. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура» (5-7 классы).
28. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура» (8-9 классы).
29. Развитие координационных способностей у школьников-старшеклассников на уроках по предмету «Физическая культура» (10-11 классы).
30. Развитие координационных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
31. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.
32. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
33. Развитие специальной выносливости у юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
34. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.
35. Педагогические технологии развития активной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
36. Педагогические технологии развития пассивной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
37. Развитие гибкости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
38. Комплексное развитие физических качеств у школьников.
39. Комплексное развитие физических качеств у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
40. Методика сопряженного развития физических качеств на основе подвижных и спортивных игр у школьников и юных спортсменов.
41. Мониторинг двигательной подготовленности школьников.
42. Технологии регулирования мышечной и "пассивной" массы тела у детей и подростков.

43. Спортивные праздники в учреждениях основного образования (на примере СОШ, лицеев, гимназий)
44. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
45. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
46. Интеллектуальное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
47. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
48. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
49. Круговая тренировка – как организационно-методическая форма построения занятий в физическом воспитании.
50. Круговая тренировка на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Вопросы к зачету (5 семестр)**

1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Специфические особенности оздоровительных задач для детей названного возраста.
3. Возрастные особенности физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей названного возраста.
4. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
5. Формы организации и методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
6. Особенности задач и социально-педагогическое значение физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Современная трактовка оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в названных возрастных группах школьников.
7. Основные средства физического воспитания в младшем школьном возрасте и их характеристика. Методические особенности физического воспитания в младшем школьном возрасте.
8. Основные средства физического воспитания в среднем школьном возрасте и их характеристика. Методические особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте.
9. Основные средства физического воспитания в старшем школьном возрасте и их характеристика. Методические особенности физического воспитания в старшем школьном возрасте.
10. Урок физической культуры XXI века. Инновации учителей физической культуры России (из передового педагогического опыта).
11. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура».
12. Методы оценки и контроля физического развития школьников.
13. Показатели, нормы и нормативы физического развития школьников 10-11 классов.
14. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности школьников. Мониторинг физической подготовленности школьников.
15. Контроль за показателями физического здоровья школьников.
16. Требования ФГОС и технология разработки документов учебной работы по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.
17. Подготовка учителя к проведению урока по предмету «Физическая культура».
18. Оценка деятельности учителя физической культуры.

19. Физическое воспитание школьников в семье: традиции и инновации.
20. Совместная работа семьи и школы по физическому воспитанию детей школьного возраста.

### **Самостоятельные работы 1-3 (5 семестр)**

#### **Задания для самостоятельной работы 1**

Охарактеризовать: процесс физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста; особенности целей и задач, содержательные и организационные особенности физического воспитания в семье и в ДОУ; инновационные формы физического воспитания дошкольников. Оформить в виде таблицы.

#### **Задания для самостоятельной работы 2**

Охарактеризовать процесс физического воспитания младших школьников; ФГОС, цель, современные задачи, содержательные и организационные особенности; традиции и инновации в физическом воспитании младших школьников в условиях учреждений основного и дополнительного образования; содержательные особенности спортивной ориентации и отбора в младшем школьном возрасте.

#### **Задания для самостоятельной работы 3**

Охарактеризовать процесс физического воспитания старших школьников; ФГОС, цель, современные задачи, содержательные и организационные особенности; традиции и инновации в физическом воспитании старших школьников в условиях учреждений основного и дополнительного образования; физкультурно-спортивные предпочтения старших школьников. Оформить в виде таблицы.

### **6 семестр**

#### **Рейтинг-контроль 1**

Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в различных учебных отделениях. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

#### **Рейтинг-контроль 2**

Общая характеристика спорта. Основные понятия. Классификация видов спорта. Построение процесса спортивной подготовки: цель, задачи, средства, методы, принципы спортивной тренировки, основные составляющие спортивной тренировки. Содержательные основы спортивной подготовки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Построение спортивной подготовки в микро, мезо и макро циклах.

#### **Рейтинг-контроль 3**

Технологии планирования, коррекции и контроля в спорте. Спортивный отбор. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Содержательные и организационные основы оздоровительной физической культуры. Система оздоровительных тренировок как педагогический процесс. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Инновационные методики и системы. Оценка (мони-

торинг) состояния физического здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой.

### Вопросы к экзамену (6 семестр)

1. Цель, задачи, значение физического воспитания студентов. Содержательные особенности программы физического воспитания студентов.
2. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
3. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности студентов. Мониторинг физической подготовленности студентов.
4. Цель, задачи, значение физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
5. Основные формы организованной двигательной активности в режиме трудового дня (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки) и их организационно-методические особенности.
6. Разнообразии форм физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью, их взаимосвязь и взаимное дополнение.
7. Возрастные особенности функционирования организма в пожилом и старшем возрасте и задачи физического воспитания.
8. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
9. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
10. Методические особенности построения занятий в пожилом и старшем возрасте.
11. Контроль и самоконтроль за физическим здоровьем и физической подготовленностью в пожилом и старшем возрасте.
12. Предназначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП. Прямой прикладной перенос двигательных и сопряженных умений и навыков.
13. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Медико-педагогический контроль в ППФП.
14. Социальные функции спорта (соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития, оздоровительно-рекреативная, функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция, экономическая функция) и основные направления в развитии спортивного движения.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Анализ и характеристика документа на примере конкретного вида спорта.
16. Основные составляющие спортивной подготовки (тренировки): спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая подготовка, психическая и другие виды подготовки.
17. Тренировочные и соревновательные нагрузки в детско-юношеском спорте.
18. Тренировочные и соревновательные нагрузки в юниорском спорте.
19. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура.
20. Особенности построения тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).
21. Построение спортивной тренировки и разновидности микроциклов, мезоциклов, макроциклов.
22. Общие положения технологии планирования в спорте. Документы перспективного планирования.
23. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах: традиции и инновации.

24. Планирование спортивной подготовки в годичном цикле. Оперативное планирование.
25. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
26. Спортивный отбор и селекция в процессе многолетней подготовки
27. Задачи и содержательные особенности оздоровительной физической культуры.
28. Формы и методические особенности построения оздоровительной тренировки.
29. Инновационные физкультурно-оздоровительные методики в оздоровительной физической культуре.
30. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой.

### **Самостоятельные работы 1-3 (6 семестр)**

#### **Задания для самостоятельной работы 1**

Охарактеризовать. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Зрелый возраст и физическая культура в режиме трудового дня. ЗОЖ и зрелый возраст. Физкультурно-оздоровительные традиции и инновации в режиме трудового дня. Оформить в виде таблицы.

#### **Задания для самостоятельной работы 2**

Охарактеризовать. Содержательные основы спортивной подготовки. Основные составляющие спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Отличительные содержательные особенности спортивной подготовки юных спортсменов, юниоров, квалифицированных спортсменов. Оформить в виде таблицы.

#### **Задания для самостоятельной работы 3**

Охарактеризовать. Содержательные и организационные основы оздоровительной физической культуры. Особенности технологий оздоровительной физической культуры в различных половозрастных группах населения. Оздоровительная физическая культура и особенности состояния физического здоровья, физической подготовленности занимающихся. Оформить в виде таблицы.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **а) основная литература:**

1. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Макеева В.С., Бойко В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 152 с. ISBN: 978-5-9718-0710-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40818>.
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с. ISSN: 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>
3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с. ISBN:978-5-374-00429-8. - - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>



## б) дополнительная литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс] : Документы и методические материалы / Сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общей ред. В.Л. Мутко. - 2-е изд. с измен. и дополн. - М. : Спорт, 2016. - 208 с. : ил. - ISBN 978-5-9907239-9-3. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723993.html>
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с. ISBN:978-5-9718-0577-9.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>
3. Дюков В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс]/ Дюков В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 86 с. ISBN:978-5-9907240-0-6.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43903>
4. Лазарева Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с. ISBN: 978-5-7264-0579-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16399>
5. Министерство спорта Российской Федерации Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]/ Министерство спорта Российской Федерации— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 144 с. ISBN:978-5-9718-0638-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16819>
6. Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей [Электронный ресурс]: монография/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2016.— 507 с. ISBN: 978-5-87172-083-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52018>
7. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс]/ Питер Дж. Л. Томпсон— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 192 с. ISBN: 978-5-904885-18-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27552>
8. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html>
9. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс]: монография/ Сергиенко Л.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 1048 с. ISBN: 978-5-9718-0458-1. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40812>
10. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.О. Морозов. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2014. - 112 с. - ISBN 978-5-9765-1965-7. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519657.htm>
11. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с. ISSN: 2227-8397.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>

## в) периодические издания

### Журналы

«Теория и практика физической культуры» (архив)

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

«Физическая культура в школе»

<http://lib.sportedu.ru/press/fks>

«Спорт для всех» (архив)

<http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>

«Олимпийская панорама»

[www.op-media.ru](http://www.op-media.ru)

«Спортивная жизнь России»

<http://www.sgros.nm.ru>

Издательский дом «Первое сентября»

Спорт в школе [spo. 1 september.ru](http://spo.1september.ru)

Здоровье детей [zdd. 1 september.ru](http://zdd.1september.ru)

#### г) Интернет-ресурсы

##### Учреждения, порталы, фонды – Интернет-ресурсы

Официальный сайт Международного Олимпийского комитета

<http://ioc.org>

Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://www.olympic.ru>

Официальный сайт Центральной олимпийской академии

<http://coa.sportedu.ru>

Официальный сайт Министерства спорта РФ

<http://minstm.gov.ru>

Официальный сайт Международной Олимпийской академии

<http://www.ioa.org.gr>

Официальный сайт Международного центра изучения Олимпизма

<http://www.uwo.ca/olympic>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

<http://www.infosport.ru>

Справочно-информационные источники

<http://www.school.edu.ru>

Информационное спортивное агентство

<http://sportcom.ru>

Информационное спортивное агентство «Стадион»

<http://www.stadium.ru>

Теория и практика физической культуры (информационный портал)

<http://www.teoriya.ru>

##### Библиотеки

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://lib.sportedu.ru>

Библиотека международной спортивной информации <http://www.bmsi>

ЭБС Библиотех <https://vlsu.bibliotech.ru>

ЭБС издательства ЛАНЬ <http://e.lfnbook.com/>

ЭБС Консультант Студента [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

### Презентации – наборы слайдов

к каждому занятию – 32 лекции и 41 семинары (составитель – Н.А. Карпушко)

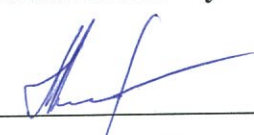
### Электронные издания CD, DVD

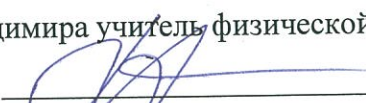
Каинов А.Н. Физическая культура. 1-11 классы. Рекомендации. Разработки. Из опыта работы. Попова Г.Н. Воспитательный процесс в школе. Коффи Л. Доша Йога и др.

Рисунки и таблицы на бумажных носителях (более 30)

Учебный процесс, т.е. аудиторные занятия, индивидуальная работа и консультации проходят по адресу: г. Владимир, ул. Университетская, дом 1, спортивный корпус 3, ауд. 203.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»

Рабочую программу составила канд. пед. наук, доцент Н.А. Карпушко 

Рецензент: директор лицея № 17 г. Владимира учитель физической культуры высшей квалификационной категории И.Н. Глухов 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД) протокол 6 от 19.01 2016 г.

Заведующий кафедрой Н.С. Воробьев 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» протокол 3 от 21.01 2016 г.

Председатель учебно-методической комиссии заведующий кафедрой ТМФКСД  
Н.С. Воробьев 



ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

Программа переутверждена:

на 2016/2017 учебный год.

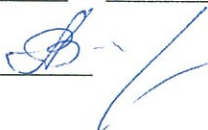
Протокол заседания кафедры № 1 от 05.09.2016 года.

Заведующий кафедрой 

Программа переутверждена:

на 17/18 учебный год.

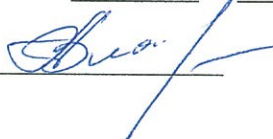
Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.17 года.

Заведующий кафедрой 

Программа переутверждена:

на 18/19 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2018 года.

Заведующий кафедрой 

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_