

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



А.В. Гадалов  
2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки / специальность  
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Профиль/программа подготовки  
«Адаптивное физическое воспитание»

Владимир  
2021

2021

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины:** овладение студентами основами знаний в сфере профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в организации и управлении адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Ознакомление и овладение широким спектром организационной системы управления спортивными и физкультурными предприятиями. Ознакомление с организацией проведения учебно-тренировочного процесса по видам спорта.

**Задачи изучения дисциплины:**

- формирование мировоззренческих взглядов на состояние и развитие физической культуры и спорта на современном этапе развития человечества;
- формировать активность и стремление студентов понимать логику развития физической культуры и различных видов спорта;
- формировать осознанность места и роли разных видов спорта в историческом процессе развития физической культуры и спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОПВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции<br>(код, содержание компетенции)                                                                                                                                                                                                                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Наименование оценочного средства                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Индикатор достижения компетенции<br>(код, содержание индикатора)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |
| ОПК-13.<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся | ОПК-1.1. Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.<br><br>ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по адаптивной физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. | <i>Знает</i> содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спорта;<br><i>Знает</i> способы оценки результатов обучения в избранном виде спорта.<br><br><i>Умеет</i> планировать содержание учебно-тренировочных занятий в адаптивном спорте с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.<br><br><i>Владеет</i> методиками планирования | Тестовые вопросы<br>Ситуационные задачи<br>Практико-ориентированное задание |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                       | ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДФСД и ИВАС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся разного пола и возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);<br>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |
| ПК – 1<br>Способен осуществлять отбор инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в группы начальной подготовки в по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). | <p>ПК-1.1. Знает медицинские, возрастные, психо-физические требования к инвалидам, лицам с ОВЗ, зачисляемым в группы начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группы спортивных дисциплин)</p> <p>ПК-1.2. Умеет организовывать и проводить тестирование лиц с сенсорно – двигательными нарушениями, учитывая возраст, пол, спортивную специализацию и уровень подготовленности.</p> <p>ПК-1.3. Владеет методами распределения инвалидов, лиц с ОВЗ, зачисленными на этап начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин), в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничений в состоянии здоровья.</p> | <p><i>Знает</i> содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спорта, способы оценки результатов обучения в избранном виде спорта. Знает порядок организации занятий в сфере массового спорта.</p> <p><i>Умеет</i> планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><i>Владеет</i> методикой планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);<br/>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. Способен руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p> | Тестовые вопросы<br>Ситуационные задачи<br>Практико-ориентированное задание |
| ПК – 2<br>Способен к развитию у занимающихся физических качеств, функцио-                                                                                                             | ПК-2.1. Знает методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Знает</i> актуальные проблемы и тенденции развития знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Тестовые вопросы<br>Ситуационные задачи                                     |



|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| нальных возможностей, основ техники и теоретических представлений об избранном адаптивном виде спорта. | <p>виде спорта (группе спортивных дисциплин).</p> <p>ПК-2.2. Умеет выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде (спортивной дисциплины) адаптивного спорта.</p> <p>ПК- 2.3. Владеет способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния физической культуры на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p> | <p>и методов (технологий) в плане организации занятий по подготовке и приема у населения нормативов по физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, различных видах спорта;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> </ul> <p>Умеет самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС; физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВАС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС;</li> </ul> <p>Владеет опытом использования исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в ИВАС.</p> | Практико-ориентированное задание                                    |
| <p>ПК - 3</p> <p>Способен к планированию и контролю результатов спортивной под-</p>                    | <p>ПК-3.1. Знает порядок составления и ведения отчетной документации</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Знает методы измерения и оценки физического развития характеристик тела человека и его движений в рамках дополнительных образова-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Тестовые вопросы</p> <p>Ситуационные задачи</p> <p>Практико-</p> |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>готовки занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p> | <p>по контролю и анализу тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин); федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p> <p>ПК-3.2. Умеет использовать различные средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно – педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения).</p> <p>ПК-3.3. Владеет способами составления проекта годового плана тренировочного процесса для групп начальной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).</p> | <p>тельных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> методиками контроля и оценки техники, тактической и физической подготовленности в ИВАС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно - тренировочного процесса в ИВАС.</li> </ul> <p><i>Умеет</i> с помощью методов экспресс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- осуществлять контроль за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- проводить тестирование подготовленности занимающихся ИВАС;</li> <li>- анализировать результаты педагогического контроля в ИВАС.</li> </ul> | <p>ориентированное задание</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план

##### форма обучения – заочная

Трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 часа

| №<br>п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины                                                                                                               | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                                 | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                              |         |                 | Лекции                                                                                 | Практические занятия | Лабораторные работы | В форме практической подготовки |                        |                                                                                     |
| 1        | Введение. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.                                                             | 3       | 1-2             | 2                                                                                      |                      |                     |                                 | 15                     |                                                                                     |
| 2        | Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.                                                         | 3       | 3-4             |                                                                                        | 1                    |                     |                                 | 15                     |                                                                                     |
| 3        | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).                              | 3       | 5-6             |                                                                                        | 1                    |                     |                                 | 15                     | рейтинг-контроль 1                                                                  |
| 4        | Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.    | 3       | 7-8             |                                                                                        | 1                    |                     |                                 | 15                     |                                                                                     |
| 5        | Система физического воспитания в РФ. Общие социально-педагогические принципы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» | 3       | 9-10            |                                                                                        | 1                    |                     |                                 | 15                     |                                                                                     |
| 6        | Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.                                                              | 3       | 11-12           |                                                                                        | 2                    |                     |                                 | 15                     | рейтинг-контроль 2                                                                  |



|    |                                                                                                                          |   |       |          |          |  |  |            |                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|----------|----------|--|--|------------|---------------------|
| 7  | Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.                         | 3 | 13-14 | 2        |          |  |  | 14         |                     |
| 8  | Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.                            | 3 | 15-16 |          |          |  |  | 14         |                     |
| 9  | Возрастные особенности развития физических качеств.                                                                      | 3 | 17-18 |          |          |  |  | 4          | рейтинг-контроль 3  |
|    | <b>Всего 3 семестр</b>                                                                                                   |   |       | <b>4</b> | <b>6</b> |  |  | <b>134</b> |                     |
| 10 | Физические качества (общая характеристика).                                                                              | 4 | 1-2   | 2        |          |  |  | 12         |                     |
| 11 | Обучение двигательным действиям (общая характеристика).                                                                  | 4 | 3-4   |          | 2        |  |  | 12         |                     |
| 12 | Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.                                           | 4 | 5-6   |          | 1        |  |  | 12         | рейтинг-контроль 1  |
| 13 | Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.                                                   | 4 | 7-8   |          | 1        |  |  | 12         |                     |
| 14 | Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.                                   | 4 | 9-10  |          | 1        |  |  | 12         |                     |
| 15 | Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.                                      | 4 | 11-12 |          | 1        |  |  | 12         | рейтинг-контроль 2  |
| 16 | Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика). | 4 | 13-14 |          |          |  |  | 11         |                     |
| 17 | Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.                            | 4 | 15-16 |          |          |  |  | 11         |                     |
| 18 | Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании.                                        | 4 | 17-18 | 2        |          |  |  | 11         | рейтинг-контроль 3  |
|    | <b>Всего 4 семестр</b>                                                                                                   |   |       | <b>4</b> | <b>6</b> |  |  | <b>107</b> | <b>Экзамен (27)</b> |
|    | Наличие в дисциплине КП/КР                                                                                               | 3 |       |          |          |  |  |            | <b>КР</b>           |

|  |                     |  |  |   |    |  |  |     |                          |
|--|---------------------|--|--|---|----|--|--|-----|--------------------------|
|  | Итого по дисциплине |  |  | 8 | 12 |  |  | 241 | Зачет, К/Р, экзамен (27) |
|--|---------------------|--|--|---|----|--|--|-----|--------------------------|

Тематический план  
форма обучения – заочная на базе СПО

Трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц, 144 часа

| №<br>п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины                                                                                                               | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                                 | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                              |         |                 | Лекции                                                                                 | Практические занятия | Лабораторные работы | В форме практической подготовки |                        |                                                                                     |
| 1        | Введение. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.                                                             | 2       | 1-2             | 2                                                                                      |                      |                     |                                 | 12                     |                                                                                     |
| 2        | Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.                                                         | 2       | 3-4             |                                                                                        | 1                    |                     |                                 | 12                     |                                                                                     |
| 3        | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).                              | 2       | 5-6             | 1                                                                                      | 1                    |                     |                                 | 12                     | рейтинг-контроль 1                                                                  |
| 4        | Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.    | 2       | 7-8             |                                                                                        | 1                    |                     |                                 | 12                     |                                                                                     |
| 5        | Система физического воспитания в РФ. Общие социально-педагогические принципы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» | 2       | 9-10            |                                                                                        | 1                    |                     |                                 | 12                     |                                                                                     |
| 6        | Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.                                                              | 2       | 11-12           |                                                                                        | 2                    |                     |                                 | 12                     | рейтинг-контроль                                                                    |
| 7        | Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.                                                             | 2       | 13-14           | 1                                                                                      |                      |                     |                                 | 12                     |                                                                                     |



|   |                                                                                               |   |       |   |   |  |  |     |                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|---|--|--|-----|--------------------|
| 8 | Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей. | 2 | 15-16 |   |   |  |  | 12  |                    |
| 9 | Возрастные особенности развития физических качеств.                                           | 2 | 17-18 |   |   |  |  | 11  | рейтинг-контроль 3 |
|   | <b>Всего 2 семестр</b>                                                                        |   |       | 4 | 6 |  |  | 107 | Экзамен (27)       |
|   | Наличие в дисциплине КП/КР                                                                    |   |       |   |   |  |  |     | -                  |
|   | Итого по дисциплине                                                                           |   |       | 4 | 6 |  |  | 107 | экзамен (27)       |

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### 3 семестр

Тема №1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.

Содержание темы. Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.

Тема №2 Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.

Содержание темы. Определения понятий физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, спорт и др. Значение физической культуры в современном обществе.

Тема №3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).

Содержание темы. Система законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Принципы государственной политики в области физического воспитания и спортивной деятельности. Субъекты физической культуры и спорта в области физической культуры и спорта, их полномочия.

Тема №4 Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.

Содержание темы. Теоретико – методические, организационные и мировоззренческие основы физического воспитания. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания. Связь физического воспитания с другими видами воспитания для формирования личности человека.

Тема №5 Система физического воспитания в РФ. Общие социально-педагогические принципы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Содержание темы. Цель и задачи физического воспитания в России. Общие социально – педагогические принципы системы физического воспитания. Функции и формы физической культуры в обществе. Реализация положений ВФСК «Готов к труду и обороне» в современных условиях.

Тема №6 Средства и методы физического воспитания. Разновидности и характеристика средств

Содержание темы .Основные средства физического воспитания (физические упражнения) и вспомогательные средства (оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Содержание и формы физических упражнений. Техника физических упражнений.

Тема №7 Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Содержание темы. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические методы физиче-

ского воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки). Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесные методы, методы обеспечения наглядности).

Тема №8 Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).

Содержание темы. Круговая тренировка – форма учебно - тренировочного занятия. Значение «Круговой тренировки» для развития физических качеств на занятиях по физическому воспитанию. «Круговая тренировка» в учебно – тренировочном процессе в различных видах спорта.

Тема №9 Обучение двигательным действиям (общая характеристика)

Содержание темы. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Формирования готовности обучаемых к освоению движений

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

#### **3 семестр**

Тема №1 Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.

Содержание темы. Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.

Тема №2 Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.

Содержание темы. Определения «физическая подготовка», «спорт», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «физическое развитие». Представление о функциях и формах физической культуры и их классификации.

Тема №3 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).

Содержание темы. Система законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Принципы государственной политики в области физического воспитания и спортивной деятельности. Субъекты физической культуры и спорта в области физической культуры и спорта, их полномочия. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.

Тема №4. Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.

Содержание темы. Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Основные формы физической культуры в обществе.

Тема №5. Общие социально-педагогические принципы физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Содержание темы. Цель и задачи физического воспитания в России. Общие социально – педагогические принципы системы физического воспитания. Функции и формы физической культуры в обществе. Реализация положений ВФСК «Готов к труду и обороне» в современных условиях.

Тема №6. Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.

Содержание темы. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения, как основные средства физического воспитания. Классификация физических упражнений. Физический труд как средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Тема №7. Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Содержание темы. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, иг-



ровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки). Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесные методы, методы обеспечения наглядности).

Тема №8. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.

Содержание темы. Координационные способности (ловкость) и методика их совершенствования. Методические подходы совершенствования координационных способностей.

Тема №9. Возрастные особенности развития физических качеств.

Содержание темы. Теоретико – методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения в различные периоды их жизнедеятельности. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста, студенческой молодежи, Физическая культура в период основной трудовой деятельности. Физическая культура для людей пожилого возраста.

#### **Содержание лекционных занятий по дисциплине**

##### **4 семестр**

Тема №1 Физические качества (общая характеристика).

Содержание темы. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координация)). Особенности теории и методики воспитания физических качеств.

Тема № 2 Возрастные особенности развития физических качеств.

Содержание темы. Теоретико – методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения в различные периоды их жизнедеятельности. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста, студенческой молодежи, Физическая культура в период основной трудовой деятельности. Физическая культура для людей пожилого возраста.

Тема №3 Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.

Содержание темы. Сила как физическое качество. Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.

Тема №4 Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Содержание темы. Скоростные способности и методика их воспитания. Понятия о скоростных способностях как физическом качестве. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей.

Тема №5 Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.

Содержание темы. Понятие выносливости. Общая и специальная выносливость. Методы и методические подходы к воспитанию выносливости. Основные методики воспитания выносливости.

Тема № 6 Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.

Содержание темы. Понятие гибкости. Методы и методические подходы к воспитанию гибкости. Основные методики воспитания гибкости.

Тема № 7 Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.

Содержание темы. Определение координационных способностей. Понятие о двигательно- координационных способностях. Средства воспитания координационных способностей.

Тема №8 Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.

Содержание темы. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Урочная форма занятий и ее особенности. Понятие о структурном построении занятия и факторам его определяющим. Особенности неурочных форм занятий.

Тема № 9. Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании



Содержание темы. Планирование процесса физического воспитания. Теоретико - практические основы воспитания физических качеств. Основные документы, регулирующие организацию и направленность процесса физического воспитания.

#### **Содержание практических занятий по дисциплине**

#### **4 семестр**

Тема №1 Физические качества (общая характеристика)

Содержание темы. Развитие физических качеств как предмет обучения в физическом воспитании. Закономерности формирования двигательных действий. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.

Тема №2 Обучение двигательным действиям (общая характеристика)

Содержание темы. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Формирования готовности обучаемых к освоению движений.

Тема № 3. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.

Содержание темы. Гибкость и методика ее совершенствования. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня сформированности гибкости.

Тема№ 4. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.

Содержание темы. Задачи, средства и основные методы воспитания силы. Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.

Тема №5. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.

Содержание темы. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Методика формирования специальной выносливости.

Тема№ 6. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Содержание темы. Скоростные способности и методика их воспитания. Понятия о скоростных способностях как физическом качестве. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей.

Тема № 7. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).

Содержание темы. Особенности организации спортивных тренировок и учебно - тренировочных занятий с использованием метода «круговой тренировки». Значение ее в развитие физических качеств.

Тема№ 8. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.

Содержание темы. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Урочная форма занятий и ее особенности. Понятие о структурном построении занятия и факторам его определяющим. Особенности неурочных форм занятий.

Тема №9. Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании

Содержание темы. Основы построения процесса многолетней спортивной тренировки. Технология планирования в спорте. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

### **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

#### **5.1.Текущий контроль успеваемости**

### 3 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).

#### ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. **Часть спорта, направленная на физическое воспитание или физическое развитие граждан посредством проведения организованных или самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях – это:**

- 1) любительский спорт;
- 2) массовый спорт;
- 3) спорт высших достижений
- 4) профессиональный спорт

2. **Общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд – это:**

- 1) Национальный олимпийский комитет;
- 2) физкультурно-спортивная организация;
- 3) спортивная федерация

3. **Сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним – это:**

- 1) соревновательная деятельность;
- 2) спорт;
- 3) физическая подготовка

4. **Часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях - это**

- 1) соревновательная деятельность;
- 2) спорт высших достижений; 3) физическое воспитание

5. **Инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы – это**

- 1) спортивный объект;
- 2) спортивное сооружение;
- 3) стадион

6. **Процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры – это**

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая культура

7. **Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – это:**

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая культура



8. Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик – это:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая культура

9. Порядок проведения государственной аккредитации Российской Федерацией общественных организаций для наделения их статусом общероссийских спортивных федераций определяется Правительством Российской Федерации сроком:

- 1) на пять лет;
- 2) на четыре года;
- 3) бессрочно

10. В настоящее время федеральным органом государственного управления физической культуры и спорта является:

- 1) министерство здравоохранения и социального развития РФ;
- 2) министерство физической культуры и спорта РФ
- 3) министерство спорта РФ;
- 4) министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ

#### **Рейтинг-контроль 2**

Система физического воспитания в РФ. 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. Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств. Методы физического воспитания.

#### **ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

1. Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?

- А) Гигиенические факторы. В) Оздоровительные силы природы.
- Б) Физкультурно-оздоровительная техника. Г) Физические упражнения

2. В чем не заключается сущность метода сопряженного воздействия?

- А) Техника двигательного действия разучивается в условиях, требующих увеличения физических усилий.
- Б) Техника двигательного действия закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость).
- В) Техника двигательного действия разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий.
- Г) Техника двигательного действия выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

3. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- А) двигательным умением; В) двигательной одаренностью;
- Б) техническим мастерством; Г) двигательным навыком

4. Физические качества – это:

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- Б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- В) комплексе различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- Г) комплексе способностей занимающихся двигательной деятельностью, выраженных в конкретных результатах

5. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- А) скоростным индексом;    Б) абсолютным запасом скорости;



В) коэффициентом проявления скоростных способностей; Г) скоростной выносливостью

**6. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**

- А) Метод сопряженного воздействия) Метод круговой тренировки  
Б) Игровой метод                      Г) Метод переменного-непрерывного упражнения

**7. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется:**

- А) гибкостью; Б) быстротой; В) ловкостью; Г) выносливостью

**8. Двигательными умениями и навыками принято называть:**

- А) правильное выполнение двигательных действий;  
Б) способность выполнять упражнения без активизации внимания;  
В) способы управления двигательными действиями;  
Г) уровень владения движением при активизации внимания.

### **Рейтинг-контроль 3**

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.

### **ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

**1. Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач называется:**

- А) гибкостью; Б) быстротой; В) координацией Г) выносливостью

**2. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности.                      В) Принцип научности.  
Б) Принцип доступности и индивидуализации.                      Г) Принцип связи теории с практикой.

**3. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- А) двигательным умением;                      Б) техническим мастерством;  
В) двигательной одаренностью;                      Г) двигательным навыком.

**4. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:**

- А) предельному;                      Б) околопредельному;  
В) большому;                      Г) малому.

**5. Разница между величинами активной и пассивной гибкостью называется:**

- А) амплитудой движений;                      В) дефицитом активной гибкости;  
Б) подвижностью в суставах                      Г) индексом гибкости

**6. Что понимают под техникой физических упражнений?**

- А) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление.  
Б) Способы выполнения двигательных действий, улучшающие спортивный результат.  
В) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие несовершенное впечатление.  
Г) Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

**7. Какого признака классификации физических упражнений не существует?**

- А) Исторического.                      В) Информационного.  
Б) Физиологического (по зонам мощности).                      Г) Структуры движений.

**8. Чем отличается тренированный организм от нетренированного в условиях покоя?**

- А) Повышенным потреблением кислорода
- Б) Преобладанием процессов возбуждения над торможением
- В) Экономизацией функций
- Г) Повышенным мышечным тонусом

#### 4 семестр

Для оценки знаний студентов подготовлены контрольные тестовые вопросы по тематике разделов дисциплины.

#### Рейтинг-контроль 1

Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координация)). Особенности теории и методики воспитания физических качеств. Возрастные особенности развития физических качеств. Теоретико – методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения в различные периоды их жизнедеятельности. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста, студенческой молодежи, Физическая культура в период основной трудовой деятельности. Физическая культура для людей пожилого возраста.

#### ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

**1. Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?**

- А) Гигиенические факторы Б) Физкультурно-оздоровительная техника
- В) Оздоровительные силы природы Г) Физические упражнения

**2. Какое понятие представлено в данном определении: - вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей, овладение специальными знаниями в сфере физической культуры и спорта.**

- А) Физическая культура. В) Физическое образование.
- Б) Физическое воспитание Г) Физическая подготовка

**3. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- А) гибкостью Б) силой В) выносливостью Г) ловкостью

**4. Что понимают под техникой физических упражнений?**

- А) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление.
- Б) Способы выполнения двигательных действий, улучшающие спортивный результат.
- В) Способы выполнения двигательных действий, оставляющие несовершенное впечатление.
- Г) Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

**5. Какого признака классификации физических упражнений не существует?**

- А) Исторического. В) Информационного.
- Б) Физиологического (по зонам мощности) Г) Структуры движений.

**6. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?**

- А) Метод сопряженного воздействия. В) Метод круговой тренировки.
- Б) Игровой метод. Г) Метод переменного-непрерывного упражнения.

**6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности.
- Б) Принцип доступности и индивидуализации.
- В) Принцип научности.
- Г) Принцип связи теории с практикой.

**7. Чем отличается тренируемый организм от нетренируемого в условиях покоя?**



А) Повышенным потреблением кислорода  
тонусом

В) Повышенным мышечным

Б) Преобладанием процессов возбуждения над торможением Г) Экономизацией функций

### Рейтинг-контроль 2

Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы. Сила как физическое качество. Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей. Скоростные способности и методика их воспитания. Понятия о скоростных способностях как физическом качестве. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости. Понятие выносливости. Общая и специальная выносливость. Методы и методические подходы к воспитанию выносливости. Основные методики воспитания выносливости. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.

### ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. **Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:**
  - А) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей.
  - Б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания.
  - В) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями.
  - Г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
2. **Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**
  - А) физическим образованием;
  - Б) физическим воспитанием;
  - В) физическим развитием;
  - Г) физической культурой.
3. **Относительная сила – это:**
  - А) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
  - Б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
  - В) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
  - Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
4. **Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**
  - А) скоростным индексом;
  - Б) абсолютным запасом скорости;
  - В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
  - Г) скоростной выносливостью
5. **Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**
  - А) амплитудой движений;
  - Б) подвижностью в суставах;
  - В) дефицитом активной гибкости;
  - Г) индексом гибкости
6. **Что такое «стретчинг» ?**
  - А) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
  - Б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
  - В) гибкость, проявляемая в движениях;
  - Г) мышечная напряженность



А) Реабилитационная      Б) Двигательная  
В) Коррекционная          Г) Социализирующая

А) Гигиенические факторы. В) техника физических упражнений.  
Б) Физкультурно-оздоровительные упражнения. Г) Физические упражнения.

Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей. Определение координационных способностей. Понятие о двигательной - координационных способностях. Средства воспитания координационных способностей. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Урочная форма занятий и ее особенности. Понятие о структурном построении занятия и факторам его определяющим. Особенности неурочных форм занятий. Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании. Планирование процесса физического воспитания. Теоретико - практические основы воспитания физических качеств. Основные документы, регулирующие организацию и направленность процесса физического воспитания.

1. Чем отличается тренированный организм от нетренированного в условиях покоя?

Б) Преобладанием процессов возбуждения над торможением    Г) Экономизацией функций

А) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей.

Б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания.

В) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями.

Г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

А) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;  
Б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;  
В) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;  
Г) максимальные показатели мышечных напряжений без учета массы тела человека

А) В зоне субмаксимальной мощности      Б) В зоне большой мощности  
В) В зоне переменной мощности            Г) В зоне умеренной мощности

А. Подготавливают организм к предстоящей работе, укорачивают период вработывания, повышают работоспособность  
Б. Оптимизируют восстановительные процессы

В. Обеспечивает снижение потребления кислорода

Г. Снижает работоспособность

**6. До какого пульса сохраняется прямая зависимость между ЧСС и мощностью выполняемой работы?**

А) До 120 уд/мин

В) До 200 уд/мин

Б) До 170 уд/мин

Г) До 220 уд/мин

**7. Бег с остановками и изменением направления движений по сигналу способствует формированию?**

А) координации движений

Б) техники движений

В) скоростной силы

Г) быстроты реакции

**8. Какие основные условия должны быть соблюдены при тестировании спортсменов?**

А) Использование нагрузок умеренной мощности

Б) Использование специфических нагрузок и комплексность получения информации

В) Тестирование после недельного отдыха

Г) Тестирование в первой половине дня

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

### **Вопросы к зачету (3 семестр)**

1. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
2. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
4. Система физического воспитания в РФ. Основы физического воспитания и ее составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
5. Система профессиональной физической подготовки в РФ её основы и составляющие (программно-нормативные и организационные).
6. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. Человек и его тело.
7. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания. Особенности задач физического воспитания в школьном возрасте.
8. Современная трактовка образовательных задач физического воспитания учащейся молодёжи.
9. 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).
10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
11. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
12. Общая характеристика средств физического воспитания.
13. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
14. Техника физических упражнений.
15. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
16. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
17. Классификация физических упражнений.



18. Общая характеристика методов физического воспитания.
19. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения).

#### **Вопросы к экзамену (4 семестр)**

1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФК.
2. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
3. Характеристика основных понятий ТМФК: "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. Основы физического воспитания и ее составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
6. Система профессиональной физической подготовки 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 молодежи.
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", "Sportforall", движение "Скаутинг", программа "ДРОЗДы", массовое движение "ФэйрПлей").
40. Спортивно-гуманистическое движение "SpArt". Спартанская программа воспитания, образования и организации досуга детей и молодежи.
41. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании.
42. Мониторинг в физическом воспитании.
43. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности школьников. Мониторинг физической подготовленности школьников.
44. Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Специфические особенности оздоровительных задач для детей названного возраста.
45. Возрастные особенности физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей названного возраста.
46. Средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
47. Формы организации и методические особенности физического воспитания подростков старшего школьного возраста.
48. Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в различных учебных отделениях.
49. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня.
50. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

### **5.3. Самостоятельная работа студентов**

#### *Задания для самостоятельной работы (3 семестр)*

Система физического воспитания в РФ (теоретико-методические и программно-нормативные основы). Охарактеризовать составляющие системы физического воспитания. Подробно охарактеризовать содержательные и структурные особенности Всероссий-



ского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - ГТО, ЕВСК, требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (на примере конкретного вида спорта). Оформить в виде таблицы.

*Задания для самостоятельной работы*

Охарактеризовать. Специфические методы физического воспитания.

Охарактеризовать. 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).

**Темы курсовых работ (3 семестр)**

1. Возрастная периодизация, возрастные особенности физического развития и физического воспитания детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях: традиции и инновации.
3. Инновационные формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
4. Особенности технологий физического воспитания с детьми раннего детского возраста (от 1 года до 3 лет).
5. ФГОС и современная трактовка образовательных задач в сфере физической культуры. П.Ф. Лесгафт и современность.
6. Инновационные подходы к решению проблемы физкультурного образования школьников.
7. Современные технологии оценки деятельности тренера-преподавателя в области физической культуры.
8. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в начальной школе (1-4 классы).
9. Инновационные технологии физического воспитания в работе с детьми среднего школьного возраста (5-9 классы).
10. Инновационные технологии физического воспитания в работе с детьми старшего школьного возраста (9-11 классы).
11. Анализ занятия по направлениям спортивной подготовки (педагогическое наблюдение, хронометраж, пульсометрия).
12. Многообразие средств физического воспитания.
13. Тренажеры и технические устройства в физическом воспитании подростков.
14. Физические качества человека (общая характеристика).
15. Возрастные особенности развития физических качеств у детей и подростков.
16. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.
17. Силовая подготовка людей среднего возраста.
18. Силовая подготовка юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
19. Быстрота (скоростные способности) как физическое качество. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
20. Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
21. Развитие скоростных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
22. Координационные способности как двигательные-физические качества. Педагогические технологии развития координационных способностей.

23. Развитие координационных способностей у младших школьников на уроках по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)
24. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте (5-7 классы).
25. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте (8-9 классы).
26. Развитие координационных способностей у подростков старшего школьного возраста (10-11 классы).
27. Развитие координационных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
28. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.
29. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
30. Развитие специальной выносливости у юных спортсменов и juniоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
31. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.
32. Педагогические технологии развития активной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
33. Педагогические технологии развития пассивной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
34. Развитие гибкости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
35. Комплексное развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста.
36. Комплексное развитие физических качеств у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
37. Методика сопряженного развития физических качеств на основе подвижных и спортивных игр у школьников и юных спортсменов.
38. Мониторинг двигательной подготовленности школьников.
39. Технологии регулирования мышечной и "пассивной" массы тела у детей и подростков.
40. Спортивные праздники в учреждениях основного и дополнительного образования (на примере СОШ, лицеев, гимназий)
41. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
42. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
43. Интеллектуальное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
44. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
45. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
46. Круговая тренировка – как организационно-методическая форма построения занятий в физическом воспитании.
47. Круговая тренировка на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

#### *Задания для самостоятельной работы (4 семестр)*

Система физического воспитания в РФ (теоретико-методические и программно-нормативные основы). Охарактеризовать составляющие системы физического воспитания. 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). Оформить в виде таблицы.

#### *Задания для самостоятельной работы 2*



Охарактеризовать. Специфические методы физического воспитания.

Охарактеризовать. 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*

Охарактеризовать структуру процесса обучения двигательным действиям.

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 4*

Охарактеризовать процесс физического воспитания детей дошкольного возраста и 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 5*

Охарактеризовать процесс физического воспитания средних и 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.

*Задания для самостоятельной работы 6*

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.

Фонд оценочных материалов(ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом.





**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**6.1. Книгообеспеченность**

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство                                                                                                                                                                                                                                                              | Год из-да-ния | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               | Наличие в электронной библиотеке ВлГУ                                                                                           |
| 1. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2015. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2.                                                                                                                          | 2015          | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html</a> |
| 1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2013 — 479 с.                                                                                                         | 2013          | ISBN 978-5-7695-9526-4.                                                                                                         |
| 2. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: учеб.пособие/ Э.А. Зюрин и др. ;Владим. гос. ун-т А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 155 с.                                                                                                                    | 2019          | ISBN 978-5-9984-0908-0.                                                                                                         |
| Дополнительная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                 |
| 1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы, оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон.Текстовыеданные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.                                                                                                             | 2012          | ISBN:978-5-9718-0577-9.                                                                                                         |
| 2. 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. идополн. - М. : Спорт, 2015. - 208 с. : ил. -ISBN 978-5-9907239-9-3 | 2015          | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book">http://www.studentlibrary.ru/book</a>                                               |
| 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2015 — 479 с.                                                                                                          | 2015          | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785769595264.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785769595264.html</a> |
| Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов по специальности "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.— 4-е изд., стер. — М.: Академия, 2010.— 397 с.                                                                                              | 2016          | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html</a> |

**6.2. Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

### **6.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
  2. <http://tpfk.infosport.ru> – «Теория и практика физической культуры». Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- сайты спортивных федераций РФ
3. <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
  4. <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
  5. <http://www.waterpolo.roc.ru> — Федерация водного поло
  6. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> — Федерация хоккея на траве
  7. <http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея
  8. <http://www.rusbandy.ru> — Федерация хоккея с мячом
  9. <http://www.olympic.ru> Официальный сайт Олимпийского комитета России
  10. <http://coa.sportedu.ru> Официальный сайт Центральной олимпийской академии
  11. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта РФ

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Для проведения лекций по дисциплине используется мультимедийная аудитория с проектором (ауд. №109, 3-й спортивный корпус).

Для проведения семинарских занятий используется аудитория, оснащенная проектором, для показа презентаций (ауд. №103, 108 - 3-й спортивный корпус и ауд. 3, корпуса №10, оснащенная мультимедийным оборудованием).



Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Рабочую программу составил профессор кафедры ТМБОФК  Гадалов А.В.

Рецензент: Директор ГБУ ВО «ЦСН «ШВСМ», кандидат педагогических наук, доцент  Логвинов А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК протокол № 1 от 30.08.21 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 и 49.03.02

протокол № 1 от 30.08.21 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.