Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
В.А. Рябов
«08» апреля 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.10.06 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

Форма обучения
Заочная

Год набора 2019

Новокузнецк 2020

Лист внесения изменений
в РПД Б1.О.10.06 Теория и методика физической культуры

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

Оглавление

1 Цель дисциплины. 4
1.1 Формируемые компетенции 4
1.2 Индикаторы достижения компетенций 4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 5
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 6
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы 7
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 9
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 11
5.1 Учебная литература 11
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 11
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 13
6 Иные сведения и (или) материалы. 13
6.1 Примерные темы письменных учебных работ 13
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 14

1 Цель дисциплины.

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

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции *(универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)*	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	Б1.О.10.01 Плавание с методикой преподавания Б1.О.10.02 Гимнастика с методикой преподавания Б1.О.10.03 Спортивные игры с методикой преподавания Б1.О.10.04 Легкая атлетика с методикой преподавания Б1.О.10.05 Физиология физического воспитания и спорта Б1.О.10.07 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.10.08 Лечебная физическая культура и массаж Б1.О.10.09 Дошкольное физическое воспитание Б1.О.10.10 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях Б1.О.11 Спортивная морфология Б2.О.01(У) Учебная практика. Технологическая практика Б2.О.02(У) Учебная практика. Ознакомительная практика Б2.О.03(У) Учебная практика. Проектно-технологическая практика Б2.О.04(П) Производственная практика. Педагогическая практика Б2.О.05(П) Производственная практика. Производственная

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
		проектно-технологическая практика

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

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

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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины			216
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			24
Аудиторная работа (всего):			24
в том числе:			
лекции			12
практические занятия, семинары			12
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			8
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)			179
4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет 3 курс, зимняя сессия, экзамен – 3 курс, летняя сессия			13

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
Установочная сессия									
1	*Общие основы теории и методики физической культуры*	36				2		34	
ИТОГО по установочной сессии		36				2		34	
3 курс зимняя сессия									
1	*Классификация физических упражнений. Воспитание личностных качеств занимающихся*	10				2		8	
2	*Средства и методы формирования физической культуры личности*	10				2		8	
3	*Методические принципы занятий физическими упражнениями*	10				2		8	
4	*Обучение двигательным действиям. Гибкость, выносливость и методика их развития*	12					2	10	

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
5	*Силовые, скоростные и координационные способности и методика их развития.*	12					2	10	
6	*Форма построения занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.*	14					2	12	
7	Промежуточная аттестация зачет	4							УО-3
ИТОГО по зимней сессии		72				6	6	56	
3 курс летняя сессия									
1	*Физическая культура в системе образования РФ.*	12				2		10	
2	*Спорт в системе физической культуры*	12				2		10	
3	*Спортивная ориентация и отбор в спорте*	12						10	
4	*Физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки*	24					2	20	
5	*Построение спортивной тренировки спортсмена*	20					2	18	
6	*Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки*	19					2	21	
7	Промежуточная аттестация экзамен	9							УО-4
ИТОГО по летней сессии		108				4	6	85	
	Всего:	216				12	12	179	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Установочная сессия	
Содержание лекционного курса		
1	Общие основы теории и методики физической культуры	Научное содержание и современное состояние дисциплины «Теория и методика физического воспитания». Понятийный аппарат дисциплины. Основные понятия в теории и методики физической культуры.
	3 курс зимняя сессия	
Содержание лекционного курса		
1	Классификация физических упражнений. Воспитание личностных качеств занимающихся	Классификации физических упражнений (классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека, классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, классификация упражнений по структуре движений, классификация упражнений,

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, классификация упражнений по особенностям режима работы мышц, классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, классификация упражнений по интенсивности работы). Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Задачи, содержание и пути воспитания на занятиях в сфере физической культуры. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.
2	Средства и методы формирования физической культуры личности	Понятие «средство». Факторы, относящиеся к средствам формирования физической культуры личности. Виды эффектов, которые возникают в организме и психике человека в результате применения физических упражнений. Понятие «метод», «методический прием», «методический подход», «методическое направление». Классификация методов.
3	Методические принципы занятий физическими упражнениями	Основные компоненты методических принципов - принципы сознательности и активности, принципы наглядности, принципы доступности и индивидуализации, принцип систематичности. В унифицированную группу принципов входят принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия.
Содержание практических занятий		
1	Обучение двигательным действиям. Гибкость, выносливость и методика их развития	Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Предупреждение и исправление ошибок. Понятие гибкости. Виды гибкости (активная, пассивная, общая, специальная). Задачи гибкости: 1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения *с* необходимой амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата. 2. Повысить уровень развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность (профессиональная, спортивная и др.) 3. Содействовать поддержанию оптимального уровня гибкости в различные возрастные периоды жизни человека. 4. Обеспечить восстановление нормального состояния гибкости, утраченного в результате заболеваний, травм и других причин.
2	Силовые, скоростные и координационные способности и методика их развития.	Понятие о силовых, скоростных и координационных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления способностей. Методика развития способностей. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
3	Форма построения занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в	Формы построения занятий: урочные и неурочные. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа. Целевая направленность неурочных форм занятий:

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	процессе занятий физическими упражнениями.	общеподготовительная и специализированная. Определенные требования для составления плана. Принципы формирования физической культуры человека при планировании.
	Промежуточная аттестация - зачет	
	3 курс летняя сессия	
	Содержание лекционного курса	
1	Физическая культура в системе образования РФ.	Понятие «физическая культура». Физическая культура в образовании. Проблемы изучения и преподавания физической культуры. Разработка образовательных программ, рабочих программ предмета «Физическая культура», курсов внеурочной деятельности по физической культуре.
2	Спорт в системе физической культуры	Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.
3	Спортивная ориентация и отбор в спорте	Понятие «спортивная ориентация», «отбор». Уровни отбора. Методики спортивного отбора. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Отбор и спортивная специализация.
	Содержание практических занятий	
1	Физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки	Понятие «физическая подготовка спортсмена». Виды, задачи и средства физической подготовки спортсмена. Определение понятия спортивная техника и спортивная тактика. Раскрытие этапов технической и видов тактической подготовки. Основные направления и методические приемы технической и тактической подготовки. Понятие «психологическая подготовка спортсмена». Виды. Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованиям. Задачи и содержание теоретической подготовки. Основные направления теоретической подготовки. Основные формы проведения теоретических занятий.
2	Построение спортивной тренировки спортсмена	Основы построения спортивной тренировки. Три уровня структуры тренировки: микроструктура, мезоструктура, макроструктура. Характеристика малых тренировочных циклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов.
3	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсменов (контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью). Различают четыре основные формы контроля: годичный, этапный, текущий, оперативный. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов (понятие «учет», три вида учета: поэтапный, текущий, оперативный).
	Промежуточная аттестация - экзамен	

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

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

Таблица 7 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) - 3 курс зимняя сессия

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы

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

3 курс летняя сессия

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

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

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

Дополнительная учебная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 224 с.– ISBN 978-5-534-04492-8. – URL: https://biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651 (дата обращения: 20.01.2019). - Текст: электронный.

2. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп.– Москва: ИНФРА-М, 2018. – 312 с. – ISBN 978-5-524-04242-5. – URL: http://znanium.com/catalog/product/956626 (дата обращения: 18.01.2019). - Текст: электронный.

3. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 448 с. – ISBN 978-5-524-04242-5. – URL:http://znanium.com/catalog/product/952304 (дата обращения: 18.01.2019). - Текст: электронный.

4. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. ; испр. – Москва : Академия, 2006. – 142 с. –ISBN 5769530375 . URL:http://znanium.com/catalog/product/952304 (дата обращения: 19.01.2019). - Текст: электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 8 - Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
218 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа;	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской

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

Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра. Оборудование: стационарное – телевизор; переносное – проектор, ноутбук, экран. Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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

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

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов:

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

Темы контрольных работ:

3курс зимняя сессия

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

13. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - вспомогательные средства физического воспитания.

3 курс летняя сессия

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.
2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
4. Спортивные достижения и тенденции их развития.
5. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
6. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.
7. Специальные принципы спортивной тренировки.
8. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

3 курс зимняя сессия

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
Общие основы теории и методики физической культуры	1. Перечислите основы теории и методики физической культуры 2. Значение теории и методики физической культуры в формировании личности обучаемого	
Классификация физических упражнений. Воспитание личностных качеств занимающихся	3. Классификации физических упражнений 4. Содержание и формы физических упражнений 5. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств 6. Задачи, содержание и пути воспитания на занятиях в сфере физической культуры. 7. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.	
Средства и методы формирования физической культуры личности.	8. Понятие о средствах физической культуры личности. 9. Факторы, относящиеся к средствам формирования физической культуры личности 10. Понятие «метод», «методический прием», «методический подход», «методическое направление». 11. Классификация методов.	
Методические принципы занятий физическими упражнениями	12. Основные компоненты методических принципов 13. Содержание и характеристика методических принципов 14. Характеристика принципов, выражающих специфические	

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
	закономерности занятий физическими упражнениями	
Обучение двигательным действиям. Гибкость, выносливость и методика их развития	15. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. 16. Взаимодействие (перенос) навыков. 17. Структура процесса обучения двигательным действиям. 18. Понятие гибкости. Виды гибкости. Задачи гибкости	
Силовые, скоростные и координационные способности и методика их развития.	19. Понятие о силовых, скоростных и координационных способностях, их виды. 20. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых и скоростных способностей. 21. Критерии и формы проявления координационных способностей.	1. Разработать методику тренировочного занятия, направленного силовых способностей в избранном виде спорта 2. Разработать методику развития быстроты двигательных реакций в избранном виде спорта 3. Разработать методику развития быстроты одиночного движения и частоты движений в избранном виде спорта 4. Разработать методику комплексных форм проявления скоростных способностей в избранном виде спорта 5. Разработать методику координационных способностей в избранном виде спорта
Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	22. Формы построения занятий: урочные и внеурочные. 23. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа. 24. Общая характеристика занятий неурочного типа. 25. Целевая направленность неурочных форм занятий: общеподготовительная и специализированная 26. Определенные требования для составления плана 27. Принципы формирования физической культуры человека при планировании 28. Определенная исходная информация перед началом планирования	6. Составить план – конспект внеурочного занятия

3 курс летняя сессия

Таблица 10 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к экзамену

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
Физическая культура	1. Понятие «физическая	1. Разработать рабочую программу

в системе образования РФ.	культура». 2. Физическая культура в образовании. 3. Проблемы изучения и преподавания физической культуры.	предмета «Физическая культура», 2. Разработать программу внеурочной деятельности по физической культуре.
Спорт в системе физической культуры	4. Возникновение и состояние современного спорта. 5. Социальные функции спорта. 6. Классификация спорта. 7. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	3. Раскройте и конкретизируйте один из трех компонентов подготовки: - система соревнований; - система спортивной тренировки; - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект
Спортивная ориентация и отбор в спорте	8. Понятие «спортивная ориентация», «отбор». 9. Уровни отбора для зачисления в коллективы высокой квалификации 10. Методики спортивного отбора. 11. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. 12. Отбор и спортивная специализация.	4. Раскройте один из уровней отбора для зачисления в коллективы высокой квалификации. Уровни отбора (начальный отбор, углубленный отбор, отбор по выявлению спортсменов (18-20 лет)
Физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки	5. Понятие «физическая подготовка спортсмена». 6. Виды, задачи и средства физической подготовки спортсмена. 7. Определение понятия спортивная техника и спортивная тактика. 8. Виды (общая, специальная) технической подготовки спортсмена 9. Задачи технической подготовки спортсмена 10. Средства технической подготовки спортсмена 11. Методы технической подготовки спортсмена. 12. Основные направления и методические приемы технической и тактической подготовки.	5. Определить уровень общей физической подготовленности спортсмена и проанализировать 6. Определить уровень специальной физической подготовленности спортсмена и проанализировать
Построение спортивной тренировки спортсмена	13. Основы построения спортивной тренировки. 14. Уровни структуры тренировки: микроструктура, мезоструктура, макроструктура. 15. Характеристика малых тренировочных циклов. 16. Типы и структура мезоциклов. 17. Структура годичных и многолетних циклов.	
Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	18. Сущность и назначение планирования, его виды. 19. Контроль в подготовке спортсменов. 20. Различают четыре основные	7. Составьте календарный план на каждую форму контроля

	формы контроля: годичный, этапный, текущий, оперативный. 21. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.	

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