Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 13:49:03 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Направление подготовки – направление подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *ТиМ ФК* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02. Адаптивная физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):

К.п.н., доцент _____ И.Р. Ващляева

Зав.. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к **обязательной части** части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры, физическая культура и спорт, физиология человека, анатомия человека, биохимия человека, биомеханика двигательной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
ОПК-4; **ОПК-7;** **ОПК-12;** **ОПК-13**	**ОПК-4**. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологиче-	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	**ОПК-4.1.** **Знает: ОПК-4.1. Знает:** – методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств и физического развития с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся движений тела человека; – методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; – основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; **ОПК-4.2. Умеет:** – интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;	**Код 05.004** А/01.4 Комплектование группы для занятий с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся (лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп) А/02.4 Проведение занятий по адаптивной физической

	ских форм заболеваний занимающихся **ОПК-7** Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций **ОПК-12** Способен проводить исследования по	Способен определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с исполь-	– использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; – планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля – использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); **ОПК-4.3. Имеет опыт:** – проведения антропометрических измерений; – применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; – контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; **ОПК-7.1 Знает:**	культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп по утвержденным программам D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп **Трудовые действия** Разработка стратегии активного отдыха, физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта

	определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования **ОПК-13** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся	зованием современных методов исследования Способен планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	– особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в здоровья; – особенности построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; **ОПК-7.2. Умеет:** – учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; – -разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных вида АФК с учетом особенностей нозологических групп; **ОПК-7.3. Имеет опыт** – современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; – планированием содержания уроков, занятий и других форм использования ФУ с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; **ОПК-12.1. Знает:** – роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; – актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; – направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; – методологические предпосылки (современные общенауч-	

	различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся		ные подходы, конкретно методологические установки) в исследовании физической культуры; – методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; – основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта. – научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; – теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; – назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; – алгоритм построения педагогического эксперимента; – способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; – требования к написанию и оформлению квалификационной работы; **ОПК-12.2. 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; – использовать научную терминологию; – -классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; – актуализировать проблематику научного исследования; определять задачи научного исследования;	

			– определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу; – подбирать и использовать методы исследования; – использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика – Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); – использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); – интерпретировать результаты собственных исследований; – анализировать и интерпретировать полученные результаты; формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;	

			– представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; – формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; – использовать технические и программные средства публичных выступлений. **ОПК-12.3. Имеет опыт:** – использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; – выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; – - публичной защиты результатов собственных научных исследований. **ОПК-13.1. Знает:** – основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности нозологических форм заболеваний занимающихся – основные задачи и принципы воспитания и обучения детей разных нозологических форм в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; – основные педагогические подходы, направленные на оптимизацию компенсаторных механизмов; – методы педагогической коррекции и поддержки детей с нарушениями развития;	

			– особенности обучения детей различного пола и возраста, нозологических форм; **ОПК-13.2. Умеет:** – дифференцировать обучающихся и составлять психолого-педагогическую характеристику на детей различного пола и возраста, нозологических форм; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой; – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; **ОПК-13.3. Имеет опыт** – педагогического взаимодействия с детьми, обладающими различными нарушениями развития.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		3	**4**
Зачетные единицы	з.е.	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	144 час	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/ экзамен	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36,4	42,4
Лекции (Лек)	час	18	14
Практические занятия (Пр)	час	18	28
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	9	3
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	26,6	26,6
Часов в интерактивной форме (Интер.	час	18	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Курсы
		2
Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	18,4
Лекции (Лек)	час	10
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	116,6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

Тема	Краткое содержание	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа
Модуль №1			
Раздел 1. Введение в теорию физической культуры			
1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры.	Физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.		
1.2 Физическая культура как вид культуры	Понятие культура, физическая культура и её связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.		
Раздел 2. Система физической культуры			
2.1 Физическая культура как социальная система.	Понятия о системе физической культуры. Физическая культура личности. Элементы физической культуры личности.		
2.2 Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе	Цель и задачи (образовательные, физического развития, воспитания) системы физической культуры. Общие принципы (непрерывности развития, целостного развития, деятельностного подхода, вариативности и многообразия форм воспитания личной физической культуры, оптимизации) системы физической культуры.		
Модуль №2			
Раздел 3. Средства формирования физической культуры личности			
3.1 Средства физической культуры	Понятие о средствах. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы.		

3.2 Техника физических упражнений	Понятие о технике физических упражнений. Характеристика техники физических упражнений (пространственных, временных пространственно-временных, силовых, ритмических).		
Раздел 4. Методы и методические принципы формирования физической культуры личности			
4.1 Методы формирования физической культуры личности	Понятия: метод, методический приём, методика, методический подход, методическое направление. Классификация методов. Общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических ка-		
4.2 Методические принципы занятия физическими упражнениями.	Содержание и характеристика методических принципов: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности. Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности, принцип прогрессирования воздействий, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия.		
Модуль №3			
Раздел 5. Обучение двигательным действиям			
5.1 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.	Знания и их виды: наглядно-чувственные, словесно-логические. Двигательное умение. Характерные признаки двигательного умения. Двигательный навык. Характерные признаки двигательного навыка. Процесс овладения двигательными действиями. Взаимодействие и перенос (положительный и отрицательный) навыков.		
5.2 Структура процесса обучения двигательным действиям.	Последовательность процесса обучения двигательному действию. Этапы обучения, их цель и задачи, решаемые на этапах обучения. Управление процессом обучения.		

5.3 Предупреждение и исправление ошибок.	Ошибки, группы ошибок: грубые, значительные и незначительные, типичные и нетипичные, стабильные и нестабильные. Причины двигательных ошибок и пути их исправления.		
Раздел 6. Физические способности			
6.1 Общая характеристика физических способностей.	Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей: движения – ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности, этапность, неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития физических способностей, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей, единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей.		
6.2 Принципы развития физических способностей.	Принцип регулярности педагогических воздействий. Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера. Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей. Принцип соразмерности в развитии способностей. Принцип сопряжённого воздействия.		
Модуль №4			
Раздел 7. Физические способности и методика их развития.			
7.1 Силовые способности и методика их развития.	Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей.		

7.2 Скоростные способности и методика их развития.	Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития быстроты двигательных действий. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления		
7.3 Координационные способности и методика их развития.	Определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей.		
7.4 Выносливость и методика её развития.	Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Методика развития выносливости.		
7.5 Гибкость и методика её развития.	Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости.		

Заочная форма обучения

Тема	Краткое содержание	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа
Модуль №1			
Раздел 1. Введение в теорию физической культуры			
1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры.	Физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.		
1.2 Физическая культура как вид культуры	Понятие культура, физическая культура и её связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.		
Раздел 2. Система физической культуры			

2.1 Физическая культура как социальная система.	Понятия о системе физической культуры. Физическая культура личности. Элементы физической культуры личности.		
2.2 Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе	Цель и задачи (образовательные, физического развития, воспитания) системы физической культуры. Общие принципы (непрерывности развития, целостного развития, деятельностного подхода, вариативности и многообразия форм воспитания личной физической культуры, оптимизации) системы физической культуры.		
Модуль №2			
Раздел 3. Средства формирования физической культуры личности			
3.1 Средства физической культуры	Понятие о средствах. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы.		
3.2 Техника физических упражнений	Понятие о технике физических упражнений. Характеристика техники физических упражнений (пространственных, временных пространственно-временных, силовых, ритмических).		
Раздел 4. Методы и методические принципы формирования физической культуры личности			
4.1 Методы формирования физической культуры личности	Понятия: метод, методический приём, методика, методический подход, методическое направление. Классификация методов. Общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств.		

4.2 Методические принципы занятия физическими упражнениями.	Содержание и характеристика методических принципов: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности. Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности, принцип прогрессирования воздействий, принцип цикличности, принцип возрастной		
Модуль №3			
Раздел 5. Обучение двигательным действиям			
5.1 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.	Знания и их виды: наглядно-чувственные, словесно-логические. Двигательное умение. Характерные признаки двигательного умения. Двигательный навык. Характерные признаки двигательного навыка. Процесс овладения двигательными действиями. Взаимодействие и перенос (положительный и отрицательный) навыков.		
5.2 Структура процесса обучения двигательным действиям.	Последовательность процесса обучения двигательному действию. Этапы обучения, их цель и задачи, решаемые на этапах обучения. Управление процессом обучения.		
5.3 Предупреждение и исправление ошибок.	Ошибки, группы ошибок: грубые, значительные и незначительные, типичные и нетипичные, стабильные и нестабильные. Причины двигательных ошибок и пути их исправления.		
Раздел 6. Физические способности			
6.1 Общая характеристика физических способностей.	Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей: движения – ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности, этапность, неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития физических способностей, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей, единство и		

6.2 Принципы развития физических способностей.	Принцип регулярности педагогических воздействий. Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий. Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера. Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей. Принцип соразмерности в развитии способностей. Принцип сопряжённого воздействия.		
Модуль №4			
Раздел 7. Физические способности и методика их развития.			
7.1 Силовые способности и методика их развития.	Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей.		
7.2 Скоростные способности и методика их развития.	Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития быстроты двигательных действий. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.		
7.3 Координационные способности и методика их развития.	Определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей.		
7.4 Выносливость и методика её развития.	Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Методика развития выносливости.		
7.5 Гибкость и методика её развития.	Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости.		

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

№ раздела дисциплины	Наименование занятия	Трудоемкость (час)
1	Круглый стол «Проблемы и перспективы развития физической культуры в России».	2
2	Дискуссия: «Значение техники физических упражнений в повышении результативности их выполнения»	2
3	Просмотр презентационного материала и дискуссия по теме «Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения».	2
4	Круглый стол «Физические способности человека и их значение в достижении спортивных результатов»	2
5	Особенности методики развития физических качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости)	4

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
	Модуль №1	
	Название раздела 1	*Раздел 1. Введение в теорию физической культуры*
Б1.0.18	1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры.	**Самостоятельная работа студентов** Понимание сущности физической культуры. **Форма контроля:** демонстрация теоретических знаний**.**
	1.2 Физическая культура как вид культуры	**Самостоятельная работа студентов** «Проблемы и перспективы развития физической культуры в России». **Форма контроля:** доклад
	Название раздела 2	*Раздел 2. Система физической культуры*
	2.1 Физическая культура как социальная система.	**Самостоятельная работа студентов** Понимание значения физической культуры в обществе. **Форма контроля:** презентация, сообщение
	2.2 Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе	**Самостоятельная работа студентов** Проблемы функционирования физической культуры в обществе . **Форма контроля:** аналитический доклад
		Модуль №2
		Раздел 3. Средства формирования физической культуры личности
	3.1 Средства физической культуры	**Самостоятельная работа студентов** Разнообразие средств физической культуры

		Форма контроля: презентация
	3.2 Техника физических упражнений	**Самостоятельная работа студентов** «Значение техники физических упражнений в повышении результативности их выполнения» (на примере ИВС) **Форма контроля:** подготовка к семинару
		Раздел 4. Методы и методические принципы формирования физической культуры личности
	4.1 Методы формирования физической культуры личности	**Самостоятельная работа студентов** Разнообразие методов формирования физической культуры личности **Форма контроля:** презентация
	4.2 Методические принципы занятия физическими упражнениями.	**Самостоятельная работа студентов** Применение принципов при занятиях физическими упражнениями. **Форма контроля:** презентация
		Модуль №3
		Раздел 5. Обучение двигательным действиям
	5.1 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.	**Самостоятельная работа студентов** Проблема формирования знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения». **Форма контроля:** презентация программ тура
	5.2 Структура процесса обучения двигательным действиям.	**Самостоятельная работа студентов** Понимание структуры процесса обучения двигательным действиям» **Форма контроля:** беседа
	5.3 Предупреждение и исправление ошибок.	**Самостоятельная работа студентов** Двигательные ошибки и пути их предотвращения и исправления» **Форма контроля:** подготовка к семинару
		Раздел 6. Физические способности
	6.1 Общая характеристика физических способностей.	**Самостоятельная работа студентов** «Физические способности человека и их значение в достижении спортивных результатов» (на примере ИВС) **Форма контроля:** Подготовка доклада
	6.2 Принципы развития физических способностей.	**Самостоятельная работа студентов** Значение соблюдения принципов в развитии физических способностей. **Форма контроля:** Подготовка доклада
		Модуль №4
		Раздел 7. Физические способности и методика их развития.
	7.1 Силовые способности и методика их развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития силовых качеств. Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.2 Скоростные способности и методика их развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития скоростных качеств.

		Составление комплексов упражнений для развития скоростных качеств на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.3 Координационные способности и методика их развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития координационных качеств. Составление комплексов упражнений для развития координационных качеств на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.4 Выносливость и методика её развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития выносливости. Составление комплексов упражнений для развития выносливости на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.5 Гибкость и методика её развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития гибкости. Составление комплексов упражнений для развития гибкости на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада

Заочная форма обучения

Индекс	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1		
	Название раздела 1	*Раздел 1. Введение в теорию физической культуры*
Б1.0.18	1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры.	**Самостоятельная работа студентов** Понимание сущности физической культуры. **Форма контроля:** демонстрация теоретических знаний**.**
	1.2 Физическая культура как вид культуры	**Самостоятельная работа студентов** «Проблемы и перспективы развития физической культуры в России». **Форма контроля:** доклад
	Название раздела 2	*Раздел 2. Система физической культуры*
	2.1 Физическая культура как социальная система.	**Самостоятельная работа студентов** Понимание значения физической культуры в обществе. **Форма контроля:** презентация, сообщение
	2.2 Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе	**Самостоятельная работа студентов** Проблемы функционирования физической культуры в обществе. **Форма контроля:** аналитический доклад
		Модуль №2
		Раздел 3. Средства формирования физической культуры личности
	3.1 Средства физической культуры	**Самостоятельная работа студентов** Разнообразие средств физической культуры

		Форма контроля: презентация
	3.2 Техника физических упражнений	**Самостоятельная работа студентов** «Значение техники физических упражнений в повышении результативности их выполнения» (на примере ИВС) **Форма контроля:** подготовка к семинару
		Раздел 4. Методы и методические принципы формирования физической культуры личности
	4.1 Методы формирования физической культуры личности	**Самостоятельная работа студентов** Разнообразие методов формирования физической культуры личности **Форма контроля:** презентация
	4.2 Методические принципы занятия физическими упражнениями.	**Самостоятельная работа студентов** Применение принципов при занятиях физическими упражнениями. **Форма контроля:** презентация
		Модуль №3
		Раздел 5. Обучение двигательным действиям
	5.1 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.	**Самостоятельная работа студентов** Проблема формирования знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения». **Форма контроля:** презентация программ тура
	5.2 Структура процесса обучения двигательным действиям.	**Самостоятельная работа студентов** Понимание структуры процесса обучения двигательным действиям» **Форма контроля:** беседа
	5.3 Предупреждение и исправление ошибок.	**Самостоятельная работа студентов** Двигательные ошибки и пути их предотвращения и исправления» **Форма контроля:** подготовка к семинару
		Раздел 6. Физические способности
	6.1 Общая характеристика физических способностей.	**Самостоятельная работа студентов** «Физические способности человека и их значение в достижении спортивных результатов» (на примере ИВС) **Форма контроля:** Подготовка доклада
	6.2 Принципы развития физических способностей.	**Самостоятельная работа студентов** Значение соблюдения принципов в развитии физических способностей. **Форма контроля:** Подготовка доклада
		Модуль №4
		Раздел 7. Физические способности и методика их развития.
	7.1 Силовые способности и методика их развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития силовых качеств. Составление комплексов упражнений для развития силовых качеств на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.2 Скоростные способности и методика их развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития скоростных качеств.

		Составление комплексов упражнений для развития скоростных качеств на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.3 Координационные способности и методика их развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития координационных качеств. Составление комплексов упражнений для развития координационных качеств на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.4 Выносливость и методика её развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития выносливости. Составление комплексов упражнений для развития выносливости на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада
	7.5 Гибкость и методика её развития.	**Самостоятельная работа студентов** Особенности методики развития гибкости. Составление комплексов упражнений для развития гибкости на примере ИВС. **Форма контроля:** Подготовка доклада

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовое задание
«Принципы, средства и методы физического воспитания»

Вариант 1

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Основным специфическим средством физического воспитания являются:	**1**	физические упражнения;
		2	оздоровительные силы природы;
		3	гигиенические факторы;
		4	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2	Физические упражнения – это:	**5**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		6	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		7	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга
		8	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах

3	Под техникой физических упражнений понимают:	**9**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		10	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
		11	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		12	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
4	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	**13**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
		14	частоту движений в единицу времени;
		15	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		16	точность двигательного действия и его конечный результат.
5	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	17	их формой;
		18	их содержанием;
		19	темпом движения;
		20	длительностью их выполнения.
6	Под методами физического воспитания понимаются:	21	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
		22	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		23	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		24	способы применения физических упражнений.
7	К специфическим методам физического воспитания относятся:	25	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		26	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		27	методы срочной информации;
		28	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
8	Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений,	29	метод сопряженного воздействия;
		30	игровой метод;
		31	метод переменно-непрерывного упражнения;
		32	круговой метод (метод круговой тренировки).

	воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?		
9	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**33**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		34	методы общей и специальной физической подготовки;
		35	игровой и соревновательный методы;
		36	специфические и общепедагогические методы.
10	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	37	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		38	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		39	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
		40	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
11	Укажите, какие из перечисленных принципов являются обще-методическими:	**41**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		42	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		43	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		44	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
12	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	45	сознательности и активности;
		46	доступности и индивидуализации;
		47	научности;
		48	связи теории с практикой
13	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	49	принцип научности;
		50	доступности и индивидуализации;
		51	непрерывности;
		52	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
14	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями чело-	53	научности;
		54	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		55	систематичности и последовательности;
		56	всестороннего развития личности?

	века, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:		
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;
		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны:	61	для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
		62	контрольных уроков;
		63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Вариант 2

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:	**1**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		2	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		3	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		4	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
2	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	5	сознательности и активности;
		6	доступности и индивидуализации;
		7	научности;
		8	связи теории с практикой
3	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	9	принцип научности;
		10	доступности и индивидуализации;
		11	непрерывности;
		12	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
4	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтоге-	13	научности;
		14	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		15	систематичности и последовательности;
		16	всестороннего развития личности?

	неза и особенно периодам возрастного физического развития организма:		
5	Основным специфическим средством физического воспитания являются:	**17**	физические упражнения;
		18	оздоровительные силы природы;
		19	гигиенические факторы;
		20	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
6	Физические упражнения – это:	**21**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		22	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		23	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга
		24	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах
7	Под техникой физических упражнений понимают:	**25**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		26	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
		27	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		28	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
8	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	**29**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
		30	частоту движений в единицу времени;
		31	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		32	точность двигательного действия и его конечный результат.
9	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	33	их формой;
		34	их содержанием;
		35	темпом движения;
		36	длительностью их выполнения.
10	Под методами физического воспитания понимаются:	37	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

		38	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		39	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		40	способы применения физических упражнений.
11	К специфическим методам физического воспитания относятся:	41	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		42	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		43	методы срочной информации;
		44	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
12	Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	45	метод сопряженного воздействия;
		46	игровой метод;
		47	метод переменно-непрерывного упражнения;
		48	круговой метод (метод круговой тренировки).
13	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**49**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		50	методы общей и специальной физической подготовки;
		51	игровой и соревновательный методы;
		52	специфические и общепедагогические методы.
14	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	53	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		54	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		55	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
		56	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;

		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны:	61	для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
		62	контрольных уроков;
		63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Вариант 3

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:	**1**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		2	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		3	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		4	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
2	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	5	сознательности и активности;
		6	доступности и индивидуализации;
		7	научности;
		8	связи теории с практикой
3	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	9	принцип научности;
		10	доступности и индивидуализации;
		11	непрерывности;
		12	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
4	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:	13	научности;
		14	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		15	систематичности и последовательности;
		16	всестороннего развития личности?
5	Основным специфическим средством физического воспитания являются:	**17**	физические упражнения;
		18	оздоровительные силы природы;
		19	гигиенические факторы;
		20	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

6	Физические упражнения – это:	**21**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		22	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		23	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга
		24	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах
7	Под техникой физических упражнений понимают:	**25**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		26	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
		27	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		28	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
8	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	**29**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
		30	частоту движений в единицу времени;
		31	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		32	точность двигательного действия и его конечный результат.
9	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	33	их формой;
		34	их содержанием;
		35	темпом движения;
		36	длительностью их выполнения.
10	Под методами физического воспитания понимаются:	37	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
		38	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		39	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		40	способы применения физических упражнений.

11	К специфическим методам физического воспитания относятся:	41	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		42	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		43	методы срочной информации;
		44	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
12	Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	45	метод сопряженного воздействия;
		46	игровой метод;
		47	метод переменно-непрерывного упражнения;
		48	круговой метод (метод круговой тренировки).
13	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**49**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		50	методы общей и специальной физической подготовки;
		51	игровой и соревновательный методы;
		52	специфические и общепедагогические методы.
14	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	53	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		54	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		55	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
		56	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;
		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны:	61	для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
		62	контрольных уроков;
		63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Вариант 4

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Под методами физического воспитания понимаются:	1	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
		2	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		3	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		4	способы применения физических упражнений.
2	К специфическим методам физического воспитания относятся:	5	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		6	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		7	методы срочной информации;
		8	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
3	Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	9	метод сопряженного воздействия;
		10	игровой метод;
		11	метод переменно-непрерывного упражнения;
		12	круговой метод (метод круговой тренировки).
4	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**13**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		14	методы общей и специальной физической подготовки;
		15	игровой и соревновательный методы;
		16	специфические и общепедагогические методы.
5	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	17	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		18	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		19	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

		20	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
6	Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:	**21**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		22	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		23	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		24	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
7	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	25	сознательности и активности;
		26	доступности и индивидуализации;
		27	научности;
		28	связи теории с практикой
8	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	29	принцип научности;
		30	доступности и индивидуализации;
		31	непрерывности;
		32	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
9	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:	33	научности;
		34	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		35	систематичности и последовательности;
		36	всестороннего развития личности?
10	Основным специфическим средством физического воспитания являются:	**37**	физические упражнения;
		38	оздоровительные силы природы;
		39	гигиенические факторы;
		40	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
11	Физические упражнения – это:	**41**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		42	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		43	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга

		44	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах
12	Под техникой физических упражнений понимают:	**45**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		46	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
		47	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		48	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
13	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	**49**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
		50	частоту движений в единицу времени;
		51	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		52	точность двигательного действия и его конечный результат.
14	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	53	их формой;
		54	их содержанием;
		55	темпом движения;
		56	длительностью их выполнения.
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;
		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны:	61	для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
		62	контрольных уроков;
		63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Вариант 5

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	**1**	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

		2	частоту движений в единицу времени;
		3	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
		4	точность двигательного действия и его конечный результат.
2	Эффект физических упражнений определяется прежде всего:	5	их формой;
		6	их содержанием;
		7	темпом движения;
		8	длительностью их выполнения.
3	Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:	9	принцип научности;
		10	доступности и индивидуализации;
		11	непрерывности;
		12	постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
4	Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:	13	научности;
		14	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		15	систематичности и последовательности;
		16	всестороннего развития личности?
5	Основным специфическим средством физического воспитания являются:	**17**	физические упражнения;
		18	оздоровительные силы природы;
		19	гигиенические факторы;
		20	тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
6	Физические упражнения – это:	**21**	такие двигательные действия, которые направлены на развитие двигательных способностей, органов и систем, формирование двигательных умений и навыков;
		22	виды двигательных действий, выполняемые с определённой нагрузкой
		23	такие двигательные действия, которые направлены на развлекательное проведение досуга
		24	виды двигательных действий, выполняемые на специальных тренажёрах
7	Под техникой физических упражнений понимают:	**25**	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
		26	способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

		27	определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
		28	видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
8	Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:	**29**	принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
		30	принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
		31	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
		32	принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания?
9	Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:	33	сознательности и активности;
		34	доступности и индивидуализации;
		35	научности;
		36	связи теории с практикой
10	Под методами физического воспитания понимаются:	37	основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
		38	те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
		39	конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
		40	способы применения физических упражнений.
11	К специфическим методам физического воспитания относятся:	41	словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
		42	методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
		43	методы срочной информации;
		44	практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
12	Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение спе-	45	метод сопряженного воздействия;
		46	игровой метод;
		47	метод переменно-непрерывного упражнения;

	циально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	48	круговой метод (метод круговой тренировки).
13	Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:	**49**	методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
		50	методы общей и специальной физической подготовки;
		51	игровой и соревновательный методы;
		52	специфические и общепедагогические методы.
14	Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:	53	каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
		54	они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
		55	они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
		56	каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
15	Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:	**57**	урок физической культуры;
		58	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
		59	массовые спортивные и туристические мероприятия;
		60	тренировочное занятие в спортивной секции.
16	В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны:	61	для уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
		62	контрольных уроков;
		63	уроков общей физической подготовки;
		64	уроков освоения нового материала.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Физическая культура как вид деятельности, ее ценности и взаимосвязь с другими формами культуры.
2. Физическая культура как социальный феномен.
3. Понятие и задачи физического воспитания.
4. Понятие физического развития и его показатели.
5. Понятие «физическая подготовка» (общая и специальная) и «физическая подготовленность».

6. Понятие «физическое совершенство» и показатели физически совершенного человека.

7. Понятие спорта и его значение в процессе спортивной тренировки.

8. Понятие о средствах физической культуры.

9. Физические упражнения как основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений.

10. Классификация физических упражнений. Эффекты физических упражнений. Понятия «метод», «методика», «методический прием».

11. Значение и характеристика методических принципов.

12. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.

13. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения, методы целостного упражнения, методы сопряженного воздействия.

14. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей: методы упражнений со стандартной нагрузкой, методы упражнений с переменной нагрузкой.

15. Практические методы обучения двигательным действиям: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.

16. Понятие о технике физических упражнений: основа техники, ведущее звено, детали техники.

17. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, силовые.

18. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.

19. Основные виды нагрузок. Отдых между нагрузками.

20. Общая характеристика форм построения занятий физической культурой. Содержание занятий урочного типа.

21. Роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении.

22. Занятия неурочного типа, их отличительные черты.

23. Педагогический контроль над проведением урока физической культуры. Виды педагогического контроля и его значение. Общая и моторная плотность урока.

24. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

25. Двигательные умения, основные черты двигательного умения и условия его образования.

26. Двигательный навык, его основные черты. Перенос навыков. Основные закономерности образования навыков, их значение для методики обучения.

27. Структура и этапы процесса обучения двигательным действиям.

28. Особенности методики обучения на различных этапах.

29. Понятие о физических качествах и принципах их воспитания.

30. Сила и основы методики ее воспитания.

31. Характеристика скоростных способностей и методика их воспитания.

32. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

33. Сущность выносливости, ее определение. Задачи, особенности средств и методов воспитания «общей» (базовой) выносливости. Особенности методики воспитания основных видов специальной выносливости.

34. Гибкость как морфофункциональное свойство двигательного аппарата. Общие основы методики воспитания гибкости.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Структура реферата:

1) титульный лист;
2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
3) введение;
4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
5) заключение;
6) список использованной литературы;
7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Критерии оценки реферата:

Реферат оценивается по 5 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- все критерии раскрыты - «отлично»;
- есть небольшие недочеты - «хорошо»;

- есть грубые недочеты - «удовлетворительно;
- несоответствие работы - «неудовлетворительно».

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 10-е изд., испр.— Москва : Академия, 2012.— 480 с.— ISBN 978-5-7695-8798-6.— Текст: непосредственный.

2.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальностей физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев.— 3- изд.— Санкт-Петербург : Лань, 2003.— 160 с.— ISBN 5-8114-0483-3.— Текст: непосредственный.

3.Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов.— Москва : Академия, 2012.— 416 с.- ISBN 978-5-7695-8434-3.— Текст: непосредственный.

4. Вашляева И.Р. Методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика физической культуры» / И.Р. Вашляева – Екатеринбург УралГУФК 2020 – 19 с.

Дополнительная литература

1. Барчуков, И.К. Физическая культура и спорт/ И.К. Барчуков, А.А. Нестеров.- М.: Академия, 2006.- 528 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2010.- 272 с.

3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/Л. В. Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002.- 294 с.

5. Грачев, О.К. Физическая культура/ О.К. Грачев. - М.: МарТ, 2005.- 464 с.

6. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитание учащейся молодежи /под общ. В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2008 – 300 с.

7. Запорожанов, В.А. Педагогический контроль в спорте / В.А. Запорожанов. – К.: Здоровья, 1990. – 148 с.

8. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда.- М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.

9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта/Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 384 с.

10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. - М.: Лань, 2005.- 544 с.

11. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 240 с.

12. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – М.: 2001. – 230 с.

13. Организация работы спортивных секций в школе/авт.-сост. А. Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 167 с.

14. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: 2001. – 400 с.

15. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 160 с.

16. Справочник учителя физической культуры/авт. / сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010. - 239 с.

17. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 188 с.

18. Теория и методика физической культуры/под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов спорт, 2004.- 464 с.

19. Физическая культура/авт.- сост. А. Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2013.- 95 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. :Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/E7692D5F-AE41-4FE4-9C2B-6DCBB020EA27.

2.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме лекций и практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой творческой работы. Они предназначены для закрепления и самостоятельного осмысления определенного материала. Практические занятия целесообразно организовать в виде коротких сообщений студентов на заданную тему с обсуждением изучаемых проблем физического воспитания с последующим анализом изучаемого материала на примере ИВС.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий, подготовка к практическим занятиям и семинарам, подготовка презентационного материала.

Одним из основных условий реализации ООП является применений балльно-рейтинговой системы в филиале.

Для дисциплины «Теория и методика физической культуры» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система. Условия накопления баллов и критерии оценки представлены в таблице 7.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности).

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормати-	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с экзаменом)

Таблица 7 – Виды деятельности и критерии оценки учебных достижений студентов

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
			min	**max**
Модуль № 1			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов	5,5	
		71-100% правильных ответов		10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Модуль № 2			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов	5,5	
		71-100% правильных ответов		10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
ИТОГО за изучение дисциплины:			60	100

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Теория и методика физической культуры»
направление подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к обязательной части Б1.О.11 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры, физическая культура и спорт, физиология человека, анатомия человека, биохимия человека, биомеханика двигательной деятельности.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-13 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

3. **Содержание дисциплины**

Модуль №1

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры

1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры.

1.2 Физическая культура как вид культуры

Раздел 2. Система физической культуры

2.1 Физическая культура как социальная система.

2.2 Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе

Модуль №2

Раздел 3. Средства формирования физической культуры личности

3.1 Средства физической культуры Понятие о средствах.

3.2 Техника физических упражнений

Раздел 4. Методы и методические принципы формирования физической культуры личности

4.1 Методы формирования физической культуры личности

4.2 Методические принципы занятия физическими упражнениями.

Модуль №3

Раздел 5. Обучение двигательным действиям

5.1 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Знания и их виды: наглядно-чувственные, словесно-логические.

5.2 Структура процесса обучения двигательным действиям.

5.3 Предупреждение и исправление ошибок.

Раздел 6. Физические способности

6.1 Общая характеристика физических способностей.

6.2 Принципы развития физических способностей.

Модуль №4

Раздел 7. Физические способности и методика их развития.

7.1 Силовые способности и методика их развития.

7.2 Скоростные способности и методика их развития.

7.3 Координационные способности и методика их развития.

7.4 Выносливость и методика её развития.

7.5 Гибкость и методика её развития.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		3	**4**
Зачетные единицы	з.е.	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	144 час	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/ экзамен	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36,4	42,4
Лекции (Лек)	час	18	14
Практические занятия (Пр)	час	18	28
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том	21 час	9	12
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	26,6	17,6
Часов в интерактивной форме (Интер.	18 час		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	144 час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	18,4
Лекции (Лек)	час	10
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	116, 6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4