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

Салимов Марат Ильдусович
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
2025.09.17 10:15:17 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
работе
_____М.И. Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы-8 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины *ТиМ ФК* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 5

«13» января 2025 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5

«30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой И.В. Тарасевич

Согласовано:

Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. 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-1	**ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	**ОПК-1.1. Знает:** ***Высокий уровень*** влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; ***Повышенный уровень*** содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; правила и организация соревнований в легкой атлетике; способы оценки результатов обучения в легкой атлетике; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-1.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; -поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; ***Повышенный уровень*** планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; -планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; **ОПК-1.3. Имеет опыт:** ***Высокий уровень***	Преподавание по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования (СПО) и дополнительным профессиональным программам (ДПП), ориентированным на соответствующий уровень квалификации (А). Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП А/01.6 6.1 Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации А/02.6 6.1 Разработка программно-методического обеспечения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП А/03.6 6.2

			планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике; -планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики; -планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС; ***Повышенный уровень*** -составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;	Преподавание по программам бакалавриата и ДПП, ориентированным на соответствующий уровень квалификации (Н). Преподавание учебных курсов, дисциплин (модулей) или проведение отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и (или) ДПП Н/01.6 6.2 Организация научно-исследовательской, проектной, учебно-профессиональной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и (или) ДПП под руководством специалиста более высокой квалификации Н/02.6 6.2 Разработка под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методического обеспечения реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий программ бакалавриата и (или) ДПП Н/04.7 7.1
ОПК-2	**ОПК-2** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	**ОПК-2.1. Знает:** ***Высокий уровень*** – особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; – особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; – особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;	

			– анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; – механические характеристики тела человека и его движений; ***Повышенный уровень*** – биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; – биомеханику статических положений и различных видов движений человека; – научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; – особенности детей, одаренных в ИВС; – методики массового и индивидуального отбора в ИВС. **ОПК-2.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – оценивать эффективность статических положений и движений человека; – использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; – определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; – интерпретировать результаты тестирования в ИВС; ***Повышенный уровень*** – использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; – использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. **ОПК-2.3. Имеет опыт:** ***Высокий уровень*** – обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;	

			Повышенный уровень – проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; – выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; – проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.	
ОПК-9	**ОПК-9** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения оценки технической и физической подготовленности	**ОПК-9.1. Знает:** ***Высокий уровень*** – роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; – - 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; – ***Повышенный уровень*** – систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; – методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; – -особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-9.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** – моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; – подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; – проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; – использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; – подобрать контрольные упражнения для оценки параметров фи-	

			зической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; – планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; ***Повышенный уровень*** – оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. **ОПК-9.3. Имеет опыт** ***Высокий уровень*** – 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; ***Повышенный уровень*** – применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; – проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; – анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.	
ОПК-11	**ОПК-11** Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	**ОПК-11.1. Знает:** ***Высокий уровень*** – 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; – -актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения	

			эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; ***Повышенный уровень*** – алгоритм построения педагогического эксперимента; – способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; -требования к написанию и оформлению квалификационной работы; – способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; – -правила применения корректных заимствований в текстах; – правила библиографического описания и библиографической ссылки. **ОПК-11.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** – определять задачи научного исследования; – анализировать инновационные методики; – определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; – подбирать и использовать методы исследования в ИВС; – использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию ***Повышенный уровень*** – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; – использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); – анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; – интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС; – анализировать и интерпретировать полученные результаты; – формулировать и аргументировать обобщения и выводы, прак-	

			тические рекомендации; **ОПК-11.3. Имеет опыт** ***Высокий уровень*** – выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; ***Повышенный уровень*** – публичной защиты результатов собственных научных исследований.	
ОПК-14	**ОПК-14** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	**ОПК-14.1. Знает:** ***Высокий уровень*** федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофесиональных программ в области физической культуры и спорта; – содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; ***Повышенный уровень*** -основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; – показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; – особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-14.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** – анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; ***Повышенный уровень*** – анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные ре-	

			зультаты для коррекции собственной деятельности. **ОПК-14.3. Имеет опыт** ***Высокий уровень*** – разработки методического обеспечения тренировочного процесса; ***Повышенный уровень*** – планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	устный опрос
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	6
Лекции (Лек)	4
Практические занятия (Пр)	2
Самостоятельная работа	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Краткое содержание	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
1.1 Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям. Предупреждение и исправление ошибок.	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. Последовательность процесса обучения двигательному действию. Этапы обучения, их цель и задачи, решаемые на этапах обучения. Управление процессом обучения. Причины двигательных ошибок и пути их исправления. Практическое занятие: Ошибки, группы ошибок: грубые, значительные и незначительные, типичные и нетипичные, стабильные и нестабильные.	2 2	2

1.2 Общая характеристика физических способностей. Принципы развития 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. 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.	2	

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ

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 слушателям 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 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.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)

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, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?	29	метод сопряженного воздействия;
		30	игровой метод;
		31	метод переменно-непрерывного упражнения;
		32	круговой метод (метод круговой тренировки).
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 общеметодическими:	**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 функцио-	49	принцип научности;
		50	доступности и индивидуализации;
		51	непрерывности;
		52	постепенного наращивания развивающе-

	нальных возможностей организма:		тренирующих воздействий
14	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:	53	научности;
		54	возрастной адекватности направлений физического воспитания;
		55	систематичности и последовательности;
		56	всестороннего развития личности?
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 возможно-	5	сознательности и активности;
		6	доступности и индивидуализации;
		7	научности;

	стям занимающихся:	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 относи-

			тельно 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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К УСТНОМУ ОПРОСУ 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.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта/В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 416 с.

2. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом/под ред. Т.Ю. Торчкова.- М.: Академия, 2014. - 272 с.

3. 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 .

4. 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 .

7.2 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.

20. Физическая культура/авт.-сост. Р. Р. Хайрутдинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 162 с.

21. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / под ред. Е.Н. Ворсина. – М.: ПКИП «Асар», 1995. – 176 с.

22. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста/ред. В. А. Мамаев. - М.: Сов. спорт, 2003.- 208 с.

23. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М.: Просвещение; 1984. – 159 с.

24. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта/Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2009. - 144 с.

25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 480 с.

26. Якубовская, А. Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста/А.Р. Якубовская М.: Сов. спорт, 2005.- 50 с.

27. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.- 432 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

305 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85 Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт.

Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10

Microsoft Office 2106

Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)

Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины осуществляется в форме учебных занятий под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры и самостоятельной подготовки обучающихся. Основными видами учебных занятий по изучению данной дисциплины являются лекционные и практические занятия. При проведении учебных занятий используются элементы классических и современных педагогических технологий, в том числе проблемного и проблемно-деятельностного обучения.

Предусматриваются следующие формы работы обучающихся:

– прослушивание лекционного курса;

– чтение и конспектирование рекомендованной литературы;

– участие в групповых занятиях с более подробным рассмотрением ключевых проблем дисциплины на примере действующих нормативных актов.

Помимо устного изложения материала в процессе лекций предполагается использовать визуальную поддержку в виде мультимедийных презентаций содержания лекции, отражающих ее основные тезисы, понятия, схемы и иллюстрации, а также возможность обсуждения в диалоговом режиме основных проблем современного государственно-правового строительства.

Обучающимся необходимо уделять внимание самостоятельному изучению рекомендуемых современных политико-правовых документов, юридических актов.

Контроль знаний обучающихся проводится в форме устного опроса.