Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о. проректора по учебной работе  кан. пед. наук А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  21 июня 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика физической культуры»**

**Б1.О.12.01**

**Направление подготовки**

**49.03.01 - Физическая культура**

ОПОП:  *Оздоровительные виды аэробики и гимнастики*

*Физкультурно-оздоровительные технологии*

*Физкультурное образование*

*Спортивный менеджмент*

**Квалификация выпускника**

**бакалавр**

**Форма**

**обучения/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева  «21» июня 2022 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, канд. пед. наук., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «21» июня 2022 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от,  09 июня 2022 г.)  Заведующий кафедрой,  докт .пед. наук, профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.С. Дунаев |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

**Составитель рабочей программы:**

Бурякин Ф.Г.,

канд. пед. наук, профессор кафедры ТМФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сираковская Я.В.,

канд. пед. наук, профессор кафедры ТМФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты**:

Биндусов Евгений Евгеньевич,

зав. кафедрой Теории и методики гимнастики

канд. пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причалов Михаил Алексеевич,

канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты**

**(в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | П |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652 н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатома-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-7. Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

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

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные  профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| **Знания:** | | |
| - История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества  - Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий  - Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития | ПС 01.001:  А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)  А/03.6 (Развивающая деятельность) | УК-2 |
| - Нормативные правовые акты в области защиты прав детей, включая Конвенцию о правах ребенка, нормы педагогической этики при публичном представлении результатов оценивания  - Законодательство Российской Федерации об образовании в части, регламентирующей контроль и оценку освоения дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности) | ПС 01.003:  А/04.6 (Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы) |
| - Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта  - Средства и методы тренировки в виде спорта  - Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) | ПС 05.003: С/02.6 (Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)) |  |
| - Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ; | ПС 01.001: В/02.6 (Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования) | ОПК-1 |
| - Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся;  - Основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью образовательной программы (занятия); | ПС 01.003: А/05.6 (Разработка программно- методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы) |
| - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке. | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| - Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися | ПС 01.001: А/02.6 (Воспитательная деятельность) | ОПК-6 |
| - Разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям | ПС 05.003:  С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | ОПК-7 |
| - Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке; | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | ОПК-9 |
| - Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | ОПК-12 |
| - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| - Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся | ПС 01.001: А/03.6 (Развивающая деятельность) | ОПК-14 |
| - Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - Требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях) | ПС 01.003: С/01.6 (Организация и проведение массовых досуговых мероприятий) | ОПК-15 |
| - Содержание спортивной тренировки в виде спорта | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| **Умения:** | | |
| - Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.  - Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья | ПС 01.001:  А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)  А/03.6 (Развивающая деятельность) | УК-2 |
| - Устанавливать взаимоотношения с обучающимися для обеспечения объективного оценивания результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности | ПС 01.003:  А/04.6 (Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы) |
| - Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда;  - Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств. | ПС 05.003: С/02.6 (Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)) |
| - Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания; | ПС 01.001: В/02.6 (Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования) | ОПК-1 |
| - Находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы) | ПС 01.003: А/05.6 (Разработка программно- методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы) |
| - Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| - способен разрабатывать программы занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся; | ПС 01.001: А/02.6 (Воспитательная деятельность) | ОПК-6 |
| - Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов | ПС 05.003:  С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | ОПК-7 |
| - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | ОПК-9 |
| - Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - использовать правила реализации принципов физической культуры в процессе занятий физическими упражнениями; | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | ОПК-12 |
| - Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| - оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий, степень сформированности двигательных навыков; | ПС 01.001: А/03.6 (Развивающая деятельность) | ОПК-14 |
| - Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки  - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - применять современное оборудование в учебной и тренировочной деятельности. | ПС 01.003: С/01.6 (Организация и проведение массовых досуговых мероприятий) | ОПК-15 |
| - Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| **Навыки и/или опыт деятельности:** | | |
| - Планирование и проведение учебных занятий;  - Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | ПС 01.001:  А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)  А/03.6 (Развивающая деятельность) | УК-2 |
| - Оценка изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы | ПС 01.003:  А/04.6 (Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы) |
| - Подготовка проектов многолетних и текущих (годичных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта | ПС 05.003: С/02.6 (Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)) |
| - Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания | ПС 01.001: В/02.6 (Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования) | ОПК-1 |
| Планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом: задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - в зависимости от контингента обучающихся); особенностей группы обучающихся; специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации); санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся | ПС 01.003: А/05.6 (Разработка программно- методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы) |
| - Анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера) | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| - определяет показатели нормы ответных реакций организма на дозированные нагрузки; | ПС 01.001: А/02.6 (Воспитательная деятельность) | ОПК-6 |
| - Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта; | ПС 05.003:  С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | ОПК-7 |
| - владеет методическими подходами формирования сознательного и активного отношения к занятиям физическими упражнениями; | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | ОПК-9 |
| - Анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - применяет принципы сознательности и активности в управлении отношения занимающихся к процессу обучения и воспитания; | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | ОПК-12 |
| - Аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |
| - владеет основами построения занятий, средствами и методами, адекватными индивидуальным особенностям занимающихся; | ПС 01.001: А/03.6 (Развивающая деятельность) | ОПК-14 |
| - Корректировка цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося | ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) |
| - владеет основными навыками применения современного технического оборудования при организации соревнований, спортивно-массовых мероприятий и учебного процесса. | ПС 01.003: С/01.6 (Организация и проведение массовых досуговых мероприятий) | ОПК-15 |
| - Руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования | ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) |

1. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к обязательной части*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре в очной и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего  часов | Семестр |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателя с**  **обучающимися** | | **44** | **44** |
| В том числе: | | | |
| Лекции | | 10 | 10 |
| Семинары | | 34 | 34 |
| Промежуточная аттестация: экзамен | | + | + |
| **Самостоятельная работа студента**  *В том числе подготовка к промежуточной аттестации в объеме 18 акад. час.* | | **64** | **64** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего  часов | Семестр |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателя с**  **обучающимися** | | **14** | **14** |
| В том числе: | | | |
| Лекции | | 6 | 6 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация: экзамен | | + | + |
| **Самостоятельная работа студента** | | **94** | **94** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** |

1. Содержание дисциплины:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  раздела  дисциплины | Содержание раздела | Всего  часов |
| 1. | Введение в  теорию физической культуры | Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристика основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.).  Физкультурная деятельность как способ бытия человека и фактор его духовного и физического развития. Формирование физической культуры личности в процессе освоения социального опыта как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем культурного развития индивидуального человека. Современные взгляды о понятии «физическая культура личности». Структурные модели физической культуры личности. Основные подходы и концепции к воспитанию физической культуры личности. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты.  Характеристика задач, связанных с физкультурной образованностью человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в занятиях физическими упражнениями. Конкретизация основных задач применительно к содержанию и специфике физкультурной деятельности, индивидуальным особенностям, возрастным закономерностям воспитуемых и другим условиям. | 24 |
| 2. | Средства и  методы  формирования физической  культуры  человека | Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Физические упражнения - основное специфическое средство решения задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующаяся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения. Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения. Понятия «техника физических упражнений» и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, ее общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, ее главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека. Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов. Роль вербальных (словесных), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.  Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика» «методическое направление», «методический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры. Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий. | 20 |
| 3. | Обучение  двигательным действиям | Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения. Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности.  Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.  Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и, правила устранения ошибок.  Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.  Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.  Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи, особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям. Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий. | 20 |
| 4. | Характеристика  физических  качеств и  способностей | Общая характеристика физических способностей комплексного образования и вида способностей человека. Физические способности как производные от физических качеств. Понятие о физических качествах, их детерминированность и разновидность проявления в двигательных действиях.  Общие закономерности развития и факторы, лимитирующие проявления физических способностей.  Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уро­вень развития и проявления силовых способностей.  Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зави­симости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные пе­риоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.  Средства развития силовых способностей, типичные признаки упраж­нений, являющихся основными средствами развития силы, обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими уп­ражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляции, диетологических и других факторах).  Методы развития силовых способностей. Правила нормирования на­грузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдель­ного занятия и серии занятий.  Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способ­ностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки раз­личных скоростных способностей.  Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций.  Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.  Задачи, средства и методы развития быстроты движений. Причины стабилизации скорости движений, пути ее предупреждения и преодоления.  Особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.  Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений (взрывные усилия в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения «ударного» характера и др.). Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения.  Методические подходы и методические приемы при развитии скоростно-силовых способностей. Правила регламентации и нормирования нагрузок в отдельном занятии и системе занятий, направленных на увеличение степени развития скоростно-силовых способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития.  Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.  Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие «компоненты» выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки. Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности.  Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.  Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и ее связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава.  Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей.  Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей.  Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы и методические приемы.  Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования «чувства пространства», «чувства времени», пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями.  Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.  Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава, Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.  Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия и серии занятий; правила нормирования связанных с ними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае сохранения достигнутой степени её развития. | 20 |
| 5. | Организация  занятий физическими упражнениями | Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями.  Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.  Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.  Содержание и структура урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса.  Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога. Требования к содержанию и методике проведения урока.  Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное и оперативное.  Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм занятий физическими упражнениями: систематичность процесса обучения: учет условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.). Технология планирования основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.  Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов.  График годового плана. Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых графиков.  Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапных планов (четверть, период, семестр и т. п.), распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов.  Оперативное планирование. Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю и отдельное занятие. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятия; их формы.  Непрерывная оперативная коррекция планов на основе результатов контроля.  Контроль. Понятие контроля в процессе занятий физическими Упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.  Этапный контроль. Основные показатели этапного контроля, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность.  Текущий и оперативный контроль. Основные показатели текущего и оперативного контроля на протяжении занятия, в рамках одного занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии, методы и приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля.  Самоконтроль. Основы показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа.  Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.  Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Поэтапный, текущий и оперативный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы оперативного, текущего и этапного учета. | 24 |
| **ИТОГО:** | | | **108** |

1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Введение в теорию физической культуры | 2 | - | 8 | 10 |
| 2. | Средства и методы формирования физической  культуры человека | 2 | 8 | 10 | 20 |
| 3. | Обучение двигательным действиям | 2 | 8 | 10 | 20 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей | 2 | 12 | 8 | 22 |
| 5. | Организация занятий физическими упражнениями | 2 | 6 | 10 | 18 |
| Всего: | | 10 | 34 | 46 | 90 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | | | 18 |
| ИТОГО: | | | | | **108** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Введение в теорию физической культуры | 1 | - | 14 | 15 |
| 2. | Средства и методы формирования физической  культуры человека | 1 | 2 | 20 | 23 |
| 3. | Обучение двигательным действиям | 2 | 2 | 20 | 24 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей | 2 | 2 | 20 | 24 |
| 5. | Организация занятий физическими упражнениями | - | 2 | 20 | 22 |
| ИТОГО: | | 6 | 8 | 94 | **108** |

6. Перечень основной и дополнительной литературы

6.1. Основная литература

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Виленский, М. Я.   Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.: ил. - Библиогр.: с. 215-216. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 298.32. | 40 | - |
|  | Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453843](https://urait.ru/bcode/453843%20)(дата обращения: 06.10.2020). | 1 | - |
|  | Зулаев, И. И. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении вуза : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и вузов физической культуры / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2009. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 c. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  | - |
|  | Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 c. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11049.html (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  | - |
|  | Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. : ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 177 | - |
|  | Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. : ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 177 | - |
|  | Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - Москва : Советский спорт, 2007. - 463 с. : ил. - Библиогр.: с. 450-456. - ISBN 5-85009-888-7. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 611.57. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 55 | - |
|  | Холодов, Ж. К.Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - Москва : Академия, 2012. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6 : 457.00. - Текст (визуальный): непосредственный. | 116 | - |
| 1. 1 | Платонов, В. Н.  Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: настольная книга тренера. Т. 2 / В. Н. Платонов. – Москва: Принтлето, 2021. – 1199 с.: ил. – Библиогр.: с. 1144-1199. – ISBN 978-5-6046191-1-7: 300.00. – Текст (визуальный) : непосредственный | 10 |  |
| 1. 1 | Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте: учебное пособие / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. – Москва: СпортАкадемПресс, 2000. – 111 с.: ил. – (Наука-спорту). – Библиогр.: с. 99-111. – ISBN 5-8134-0023-0 : 35.00: 165.76. – Текст (визуальный) : непосредственный | 13 | - |
| 1. 1 | Семёнов Л. А.  Определение спортивной пригодности детей и подростков: Биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие / Л. А. Семёнов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 141 с.: ил. – Библиогр.: с. 137-140. – ISBN 5-85009-969-7 : 116.48. – Текст (визуальный): непосредственный | 6 | - |
| 1. 1 | Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 121 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 118-122. - ISBN 978-5-534-03083-9 | 50 | - |
| 1. 1 | Смирнов Ю. И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: учебное пособие / Ю. И. Смирнов; МОГИФК. – Малаховка, 1986. – 68 с. – 0.25. – Текст (визуальный) : непосредственный | 13 | - |
| 1. 1 | Смирнов Ю. И. Основные свойства и показатели спортивной подготовленности: учебное пособие / Ю. И. Смирнов; МОГИФК. – Малаховка, 1987. – 48 с. – 0.25. – Текст (визуальный) : непосредственный | 7 | - |

6.2. Дополнительная литература.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Васильков, А. А.   Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14231-8 : 281.37. | 2 | - |
|  | Визитей, Н. Н.   Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Н. Визитей. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с. - ISBN 978-5-9718-0353-9: 200.00. | 2 | - |
|  | Железняк, Ю. Д.   Теория и методика обучения предмету "физическая культура": учебное пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М.: Академия, 2004. - 268 с. : ил. - ISBN 5-7695-1525-2 : 165.76. | 10 | - |
|  | Лукьяненко, В. П.   Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.: ил. - Библиогр: с.220-222. - ISBN 5-85009-985-9 : 154.56. | 5 | - |
|  | Железняк, Ю. Д.   Теория и методика обучения предмету "Физическая культура»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 268 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 265. - ISBN 978-5-7695-4787-4: 264.00. | 5 | - |
|  | Матвеев, Л. П.   Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Ч. 1: Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев; РГАФК. - 2-е изд., испр, и доп. - М., 2002. - 177 с.: ил. - ISBN 5-89022-092-6: 150.00. | 45 | - |
|  | Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с. : ил. - ISBN 5-85009-888-7 : 275.52. | 175 | - |
|  | Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2003. - 253 с.: ил. - Библиогр.: с. 250-253. - ISBN 5-85009-788-0 : 282.08:306.88. | 9 | - |
|  | Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. - 416 с.: ил. - ISBN 5-89814-315-7: 295.00. | 50 | - |
|  | Барчуков, И. С.Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5245-8 : 349.80. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 429 с.: ил. - Библиогр.: с. 428. - ISBN 978-5-238-01157-8 : 380.81. | 2 | - |
|  | Чермит К. Д.Теория и методика физической культуры: Опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. - Москва : Советский спорт, 2005. - 270 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-268. - ISBN 5-85009-935-2 : 226.08. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Алексеева О. И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе: учебное пособие / О. И. Алексеева, В. И. Григорьев. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2003. – 161 с.: ил. – ISBN 5-93512-018-6 : 204.80. – Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | - |
|  | Гаврилова, Е. А.  Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е. А. Гаврилова. – Москва: Спорт, 2015. – 167 с.: ил. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Библиогр.: с. 147-167. – ISBN 978-5-9906578-4-7: 794.00. – Текст (визуальный) : непосредственный | 5 | - |
|  | Гомельский, Е. Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е. Я. Гомельский. - М., 2017. - 269 с. - Библиогр.: с. 256. - ISBN 978-5-905395-51-2 | 50 | - |
|  | Иссурин, В. Б.  Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – Москва: Советский спорт, 2012. – 282 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0410-9: 100,00. – Текст (визуальный) : непосредственный | 1 | - |
|  | Ишимова, И. Н.  Инновационный менеджмент: учебно-методическое пособие / И. Н. Ишимова, О. А. Клестова; УралГУФК. – Челябинск, 2009. – 95 с. – Библиогр.: с. 91-93. – б/ц. – Текст (визуальный) : непосредственный | 1 | - |

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», Информационно-справочных и поисковых систем, профессиональных баз данных, необходимый для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks<http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Сайт "ФизкультУРА" содержит информацию для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов по физической культуре и спорту - <http://www.fizkult-ura.ru/node>.

13. Официальный сайт «Спортивная Россия», открытая платформа - <http://www.infosport.ru>

14. Официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://www.teoriya.ru/ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.

*Для проведения лекционных и семинарских занятий:*

*-* поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);

**-** учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (№ 421);

**-** учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409.

8.2. В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

Для контроля знаний, обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении», разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBrailleW14J G2;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика физической культуры»*

)

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № \_\_\_ от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и.о. проректора по учебной работе

к.пед.н., доцент А.С. Солнцева

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«Теория и методика физической культуры и спорта:**

**Теория и методика физической культуры»**

**Б1.О.13.01**

**Направление подготовки**

**49.03.01 - Физическая культура**

ОПОП: *Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

*Оздоровительные виды аэробики и гимнастики*

*Физкультурно-оздоровительные технологии*

*Физкультурное образование*

*Спортивный менеджмент*

**Квалификация выпускника**

**бакалавр**

**Форма**

**обучения/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9, от 09.06.2022 г.)  Заведующий кафедрой,  д.пед.н., профессор, К.С. Дунаев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |

**Малаховка, 2022**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Теория и методика физической культуры»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контролируемые разделы  (темы) дисциплины | Код контролируемой  компетенции  (или ее части) | Наименование  оценочного средства | Количество  вариантов  заданий |
| 1. | Введение в теорию физической  культуры. | УК-2, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-14 | Коллоквиум | 30 |
| 2. | Средства и методы формирования  физической культуры человека. | ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-14 | Коллоквиум | 20 |
| 3. | Обучение двигательным  действиям. | ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-14 | Коллоквиум | 10 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей. | ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-14 | Коллоквиум | 16 |
| 5. | Организация занятий  физическими упражнениями. | ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-14 | Коллоквиум | 14 |
| Промежуточная аттестация | | УК-2, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-14 | Комплект экзаменационных билетов | 30 билетов |

.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Паспорт фонда оценочных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-2 | ПС 01.001:  А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)  А/03.6 (Развивающая деятельность) | *Знает:*  - История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества  - Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий  - Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития  *Умеет:* - Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.  - Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья  *Имеет опыт:* - Планирование и проведение учебных занятий;  - Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни |
| ПС 01.003:  А/04.6 (Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы) | *Знает:*  - Нормативные правовые акты в области защиты прав детей, включая Конвенцию о правах ребенка, нормы педагогической этики при публичном представлении результатов оценивания  - Законодательство Российской Федерации об образовании в части, регламентирующей контроль и оценку освоения дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности)  *Умеет:* - Устанавливать взаимоотношения с обучающимися для обеспечения объективного оценивания результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности  *Имеет опыт:* - Оценка изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы |
| ПС 05.003: С/02.6 (Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)) | *Знает:*  - Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта  - Средства и методы тренировки в виде спорта  - Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)  *Умеет:* - Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда;  - Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств.  *Имеет опыт:* - Подготовка проектов многолетних и текущих (годичных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта |
| ОПК-1 | ПС 01.001: В/02.6 (Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования) | *Знает:*  - Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ;  *Умеет:* - Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания;  *Имеет опыт:* - Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания |
| ПС 01.003: А/05.6 (Разработка программно- методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы) | Знать: Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся;  Уметь: Основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью образовательной программы (занятия);  Имеет опыт: Планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом: задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - в зависимости от контингента обучающихся); особенностей группы обучающихся; специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации); санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся |
| ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) | *Знает:*  - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке.  *Умеет:* - Находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы)  *Имеет опыт:* - Анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера) |
| ОПК-6 | ПС 01.001: А/02.6 (Воспитательная деятельность) | *Знает:*  - Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися  *Умеет:* - Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий  *Имеет опыт:*  - определяет показатели нормы ответных реакций организма на дозированные нагрузки; |
| ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) | *Знает:*  - Разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности;  *Умеет:*  - способен разрабатывать программы занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся;  *Имеет опыт:* - Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося |
| ОПК-7 | ПС 05.003:  С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*D/03.6 (Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов)* | *Знает:*  - Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям  *Умеет:* - Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки  *Имеет опыт:* - Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта; |
| ОПК-9 | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | *Знает:* - Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;  *Умеет:* - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  *Имеет опыт:* - владеет методическими подходами формирования сознательного и активного отношения к занятиям физическими упражнениями; |
| ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) | *Знает:*  - Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса  *Умеет:* - Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи  *Имеет опыт:* - Анализ фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося |
| ОПК-12 | ПС 01.001: А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | *Знает:* - Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства  *Умеет:* - использовать правила реализации принципов физической культуры в процессе занятий физическими упражнениями;  *Имеет опыт:* - применяет принципы сознательности и активности в управлении отношения занимающихся к процессу обучения и воспитания; |
| ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) | *Знает:* Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта  *Умеет:*  - Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся  *Имеет опыт*- Аналитическая обработка собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий |
| ОПК-14 | ПС 01.001: А/03.6 (Развивающая деятельность) | *Знает:* Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся  *Умеет:* - оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий, степень сформированности двигательных навыков;  *Имеет опыт:* - владеет основами построения занятий, средствами и методами, адекватными индивидуальным особенностям занимающихся; |
| ПС 05.003: А/03.5 (Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) | *Знает:* - Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке  *Умеет:* - Использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки  - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося  *Имеет опыт:* - Корректировка цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося |
| ОПК-15 | ПС 01.003: С/01.6 (Организация и проведение массовых досуговых мероприятий) | *Знает:* Требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)  *Умеет:* - применять современное оборудование в учебной и тренировочной деятельности.  *Имеет опыт:* - владеет основными навыками применения современного технического оборудования при организации соревнований, спортивно-массовых мероприятий и учебного процесса. |
| ПС 05.003: А/01.5 (Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся) | *Знает:* Содержание спортивной тренировки в виде спорта  *Умеет:* - Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся  *Имеет опыт:* - Руководство действиями занимающегося во время выполнения тестирования |

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 1

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплин.

2. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 2

1. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация:», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.

2. Проверка и опенка успеваемости школьников на уроках физической культуры.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет №3

1. Методы научного исследования в области физической культуры.

2. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет №4

1. Занятия урочного типа их виды и разновидности.

2. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет №5

1. Цель, задачи и обилие принципы системы физкультурного воспитания.

2. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми; их связь со школьной работой по физической культуре.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет №6

1. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.

2. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы*.*

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 7

1. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

2. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 8

1. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 9

1. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
2. Характеристика программ физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, структура, основное содержание.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 10

1. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.

2. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 11

1. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.

2. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методические требования, виды, содержание и технология, документы).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 12

1. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.

2. Планирование работы по физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание, технология и документы).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 13

1. Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
2. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 14

1. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

2. Содержание и структура занятий урочного типа.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 15

1. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

2. Методы организации и управления деятельностью, занимающихся на уроке.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 16

1. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

2. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 17

1. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 18

1. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания, занимающихся физическими упражнениями.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 19

1. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

2. Перенос физических способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 20

1. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.

2. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 21

1. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
2. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 22

1. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
2. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 23

1. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

2. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 24

1. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 25

1. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 26

1. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, реализация в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 27

1. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий  
физическими упражнениями).

2. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 28

1. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации и в процессе занятий физическими упражнениями).

2. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет № 29

1. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. . Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
3. Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Билет №30

1. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
2. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дунаев К.С.

**Критерии оценки:**

«Отлично» - студент проявил полные и глубокие знания в объеме программного материала на основе использования основной и дополнительной литературы, свободное владение материалом. Умеет анализировать, способен применять теоретические знания для постановки ситуационных задач и находить пути их решения.

«Хорошо» - студент проявил знания в объеме программного материала на основе использования основной литературы, уверенно владеет материалом, способен приводить примеры практического применения приобретенных знаний.

«Удовлетворительно» – знание основных разделов программного материала, неуверенное его изложение, наличие 2-3 несущественных ошибок.

«Неудовлетворительно» – незнание основных разделов программы курса, неспособность обнаружить и исправить собственные ошибки.

Составитель:

Сираковская Я.В.,

канд. пед. наук, профессор кафедры ТМФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Объемные требования к экзамену

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

2. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.

3. Методы научного исследования в области физической культуры.

4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

5. Цель, задачи и общие принципы системы физкультурного воспитания.

6. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.

7. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

8. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).

9. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

10. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.

11. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.

12. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.

13. Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

14. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

15. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

16. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

17. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

18. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

19. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

20. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.

21. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.

22. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

23. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

24. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

25. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

26. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, реализация в процессе занятий физическими упражнениями).

27. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

28. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации и в процессе занятий физическими упражнениями).

29. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

30. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

31. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.

32. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

33 Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

34. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

35. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

36. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

37. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

38. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

39. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

40. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

41. Перенос физических способностей(качеств): понятие о переносе, его виды и значение.

42. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания, занимающихся физическими упражнениями.

43. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.

44. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.

45. Содержание и структура занятий урочного типа.

46. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.

47. Методы организации и управления деятельностью, занимающихся на уроке.

48. Планирование работы по физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание, технология и документы).

49. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методические требования, виды, содержание и технология, документы).

50. Общая характеристика занятий неурочного типа.

51.Характеристика программ физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, структура, основное содержание.

52. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».

53. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста.

54. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.

55. Назначение, виды и особенности внеклассных занятий по физической культуре с учащимися школьного возраста.

56. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми; связь ее со школьной работой по физической культуре.

57. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.

58. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).

59. Проверка и оценка успеваемости школьников на уроках физической культуры.

60. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).

**Критерии оценки:**

«Отлично» - студент проявил полные и глубокие знания в объеме программного материала на основе использования основной и дополнительной литературы, свободное владение материалом. Умеет анализировать, способен применять теоретические знания для постановки ситуационных задач и находить пути их решения.

«Хорошо» - студент проявил знания в объеме программного материала на основе использования основной литературы, уверенно владеет материалом, способен приводить примеры практического применения приобретенных знаний.

«Удовлетворительно» – знание основных разделов программного материала, неуверенное его изложение, наличие 2-3 несущественных ошибок.

«Неудовлетворительно» – незнание основных разделов программы курса, неспособность обнаружить и исправить собственные ошибки.

Составитель:

Сираковская Я.В.,

канд. пед. наук, профессор кафедры ТМФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра**

**Теории и методики физической культуры и спорта**

Вопросы для коллоквиумов по дисциплине

«Теория и методика физической культуры»

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры

1. К какой науке относится теория физической культуры.
2. Какой дисциплиной является теория физической культуры.
3. Что определяет знание терминов и понятий.
4. Что представляет собой физическое воспитание.
5. Что такое физическое развитие.
6. Физическое упражнение.
7. Цель системы физической культуры.
8. В чем выражается физическая культура личности.
9. В чем заключается образовательная задача системы физической культуры.
10. Задача физического развития.
11. Цель воспитательной задачи системы физической культуры.
12. Основное средство физической культуры.
13. Когда формируется срочный эффект от занятий физическими упражнениями.
14. Когда формируется кумулятивный эффект от занятий физическими упражнениями.
15. Чем определяется классификация физических упражнений.

16.На какие группы делит целевая направленность использования физических упражнений.

1. По биомеханической структуре движений различают следующие группы упражнений.
2. По режиму работы мышц выделяют следующие упражнения.

19.По механизмам энергообеспечения мышц выделяют следующие упражнения.  
20.С какой целью в занятиях физическими упражнениями используются естественные силы природы.

21.На что опирается использование естественных сил природы в занятиях физическими упражнениями.

1. Что такое «метод» в занятиях физическими упражнениями.
2. Что такое методический прием.
3. Что такое «знание».
4. Нагрузка в занятии физическими упражнениями.
5. С какой целью в занятиях применяется равномерный метод.
6. Какие качества и способности развивают переменным методом.
7. Для чего применяется повторный метод?
8. Чем отличается интервальный метод от повторного.
9. С какой целью применяется круговой метод.

Раздел 2. Средства и методы формирования физической культуры человека

1. Как реализуется регулирование длительности и направления усилий в процессе  
обучения двигательным действиям.

2. Что такое фиксаторы внимания.

3. Из-за чего может сформироваться искаженный образ правильного усилия.

1. Что может быть причиной ошибки при формировании ориентировочной основы действия.
2. Задачи формирования предварительного представления и освоения инструкции решаются в следующей последовательности.
3. Где осуществляется демонстрация изучаемого двигательного действия.
4. Роль педагога на первом этапе обучения.
5. Цель первого этапа обучения.
6. С чего начинается обучение двигательным действиям.
7. От чего зависит эффективность решения задач обучения.
8. Показатель нормальной реакции организма на нагрузку в занятиях аэробикой.
9. Особенности методики занятий аэробикой.
10. Что такое «Шейпинг».
11. С чем связаны занятия шейпингом.
12. Определение «Физическая реабилитация».
13. Суть атлетической гимнастики.
14. Идеал эстетически совершенной фигуры.
15. Что такое анорексия.
16. Что такое булимия.

20. Что, в большей мере, определяет эффективность занятий физическими упражнениями.

**Раздел 3.Обучение двигательным действиям.**

1. На чем основано формирование представления об изучаемом двигательном действии.
2. В какой последовательности происходит трансформация знаний об изучаемом действии в двигательный навык.
3. В чем заключается цель обучения двигательным действиям.
4. Что представляет собой ориентировочная основа действия.
5. Что такое основная опорная точка.
6. Содержание инструкция для обучаемого.
7. При каких условиях формируется ориентировочная основа действия.
8. Методы формирования двигательных умений и навыков.
9. Предмет обучения в физическом воспитании.
10. Что такое техника физических упражнений.

**Раздел 4. Характеристика физических качеств и способностей.**

1. Организационные формы построения занятий физическими упражнениями
2. Что характерно для урочной формы занятий.

3.. Методы контроля физической подготовленности занимающихся.

4. Структура урока.

5.От чего зависит сила человека.

1. Что характеризует взрывная сила.
2. Единица измерения силы.
3. Как изменяется длина мышцы в статическом режиме работы.
4. Где важна силовая выносливость.
5. Элементарные формы быстроты.
6. Проявление скоростных способностей.
7. Факторы, определяющие амплитуду движений.
8. Для кого подвижность в плечевых суставах важнее.
9. Что отражает специальная выносливость.
10. Координационные способности характеризуют.
11. От чего зависит результативность двигательных действий в спортивных играх.

**Раздел 5. Организация занятий физическими упражнениями.**

1. На какой срок разрабатывается общий план работы учителя физической культуры
2. Текущее планирование:
3. Оперативное планирование.
4. Перспективное планирование.
5. Организационные формы проведения занятий физическими упражнениями.
6. Что отличает занятия урочной формы от других.
7. Деятельность педагога на занятиях урочной формы.
8. Деятельность учеников на уроке физической культуры.
9. Структура занятия урочной формы.
10. Задачи заключительной части урока.
11. Анализ качества проведенного урока.
12. Что является основой для планирования занятий в общеобразовательной школе.
13. Информация, необходимая для планирования.
14. Документ, регламентирующий содержание плана занятий.

**Критерии оценки:**

Коллоквиум проводится методом группового опроса в форме письменных ответов. К каждому вопросу прилагаются три варианта ответов, из которых один правильный. Студенту необходимо определить правильный ответ и его порядковый номер занести в заранее приготовленную табличку**.**

**- зачтено:** Коллоквиум считается сданным, если число правильных ответов не менее 70 %.

**- не зачтено:** Коллоквиум считается не сданным, если число правильных ответов менее 70 %.

Составитель:

Сираковская Я.В.,

канд. пед. наук, профессор кафедры ТМФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_