

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.20 Теория и методика физической культуры и спорта**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура.**  
Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2021**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
учено звание, степень, должность)  
Чайников С.А., канд.пед.наук, доцент,  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от  
11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - обеспечение теоретического осмысления основ физической культуры и спорта, привитие умений практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности тренера-преподавателя по АФК.

**2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

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

ОПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ОПК-1.3. Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом	Знать: - возрастные анатомо-морфологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья
		Уметь: - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
		Владеть: - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

	положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста зличного пола и возраста	
ОПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта, а так же методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта.	Знать: - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.
	ОПК-2.2. Умеет ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.	Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся
	ОПК-2.3. Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; владеет навыками набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.	Владеть: - навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - навыками применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний

<p>ОПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ОПК-3.2. Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;</li> <li>- методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;</li> <li>- использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</li> </ul>
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- навыками применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний</li> </ul>
<p>ОПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1. Знает специфику деятельности специалиста в различных сферах физической культуры и спорта ОПК-4.2. Умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ОПК-4.3. Имеет опыт</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;</li> <li>- методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные педагогические технологии по</li> </ul>

	<p>проведения тренировочных занятий различной направленности и организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</li> </ul> <hr/> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- навыками применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний</li> </ul>
<p>ОПК-14 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1. Знает особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет анализировать проведенные занятия по избранному виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт проведения наблюдения и анализа проведения занятия и спортивно-массовых мероприятий.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;</li> <li>- методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul> <hr/> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;</li> <li>- использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</li> </ul>

		Владеть: - навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - навыками применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний
--	--	--

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к обязательной части образовательной программы.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц или 324 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СР	из них – на КР			
3	5	2	72	6	6	-	12	-	60	-	-	-	-
	6	1	36	-	4	-	4	2	28	-	-	4	зачет
4	7	1	36	4	6	-	10	2	26	-	-	-	-
	8	2	72	4	12	-	16	2	56	-	-	-	-
5	9	3	108	8	6	-	14	2	85	-	-	9	экзамен
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>255</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>зачет, экзамен</b>	

В интерактивных формах часы используются в виде дискуссий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
<b>3 КУРС – 5, 6 семестр</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Введение в ТиМФКиС</b>							
1.1.	ТиФКиС как учебная дисциплина, ее основные понятия, исторические аспекты становления	1	-	-	1	-	8	
1.2.	Система физического воспитания в Российской Федерации	-	-	-	-	-	8	
1.3.	Физическая культура как вид культуры	1	-	-	1	-	8	
1.4.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	-	-	-	-	-	8	
1.5.	Физически активный образ жизни человека. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	-	2	-	2	-	8	
<b>2.</b>	<b>Дидактические основы ТиМФКиС</b>							
2.1.	Средства физического воспитания	1	2	-	3	1	6	
2.2.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	-	1	-	1	-	6	
2.3.	Методы физического воспитания	1	1	-	2	1	6	
2.4.	Принципы физического воспитания	-	1	-	1	-	6	
2.5.	Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании	-	1	-	1	-	6	
<b>3.</b>	<b>Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>							
3.1.	Основы обучения двигательным действиям	-	2	-	2	-	6	
3.2.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	1	-	-	1	-	6	
3.3.	Структура процесса обучения и особенности ее этапов	1	-	-	1	-	6	
<b>4 КУРС –7, 8 семестр</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>82</b>	<b>-</b>
<b>4.</b>	<b>Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>							
	Общая характеристика физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания. Быстрота и основы методики ее воспитания.	2	6	-	8	-	4	
	Выносливость и основы методики ее			-	-	-	4	
				-	-	-	4	
				-	-	-	4	

	воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания. Координационные способности и основы методики их воспитания.			-	-	-	6	
<b>5.</b>	<b>Формы построения занятий в физическом воспитании</b>							
	Общая характеристика форм построения занятий в физическом воспитании. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий.	-	2	-	2	-	4	
		-		-	-	-	4	
		-		-	-	-	6	
<b>6.</b>	<b>Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями</b>							
	Понятие о планировании в ФВ, его виды и содержание. Понятие контроля и учета в ФВ	-	2	-	2	-	6	
		-		-	-	-	6	
<b>7.</b>	<b>Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста</b>							
	Значение и задачи, особенности функционального развития ФВ детей дошкольного возраста. Содержание, методика и формы организации ФВ детей дошкольного возраста.	-	2	-	2	-	6	
		-		-	-	-	6	
<b>8.</b>	<b>Физическое воспитание детей школьного возраста</b>							
	ФВ детей младшего и среднего школьного возраста.	2	2	-	4		6	
	ФВ детей старшего школьного возраста.							
	Урок – основная форма организации занятий в школе.	2	-	-	2	4	6	
	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.	-	2	-	2		6	
	<b>5 КУРС –9 семестр</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>85</b>	<b>9</b>
<b>9.</b>	<b>Физическое воспитание студенческой молодежи</b>							
	Значение и задачи ФВ студентов, методические основы ФВ в вузе	2	-	-	2	-	10	
<b>10.</b>	<b>Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности</b>							
	Физическое воспитание взрослого населения: особенности, задачи, методика, формы занятий	2	-	-	2	-	10	
<b>11.</b>	<b>Теория и методика спорта</b>							
11.1.	Спорт в современном обществе, тенденции его развития	-	-	-	-	-	10	
11.2.	Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки	2	-	-	2	-	10	
11.3.	Виды нагрузки и отдыха в тренировочном и соревновательном процессе	-	2	-	-	-	10	
11.4.	Технология планирования в спорте	-	2	-	2	2	10	
11.5.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	-	-	-	-	-	10	
<b>12.</b>	<b>Теория и методика оздоровительной физической культуры</b>							

12.1.	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	2	-	-	2	-	5	
12.2.	Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в оздоровительной физической культуре	-	2	-	2	-	10	
<b>Экзамен, зачет</b>								13
<b>ИТОГО:</b>		<b>22</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>255</b>	<b>13</b>

## Содержание дисциплины (модуля)

### Раздел 1. Введение в ТИМФКиС

Появление опыта направленного воздействия физических упражнений на человека. Появление систем физического воспитания.

Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место дисциплины ТИМФКиС в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования.

Ведущая роль дисциплины ТИМФКиС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы — формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности.

### Раздел II. Дидактические основы ТИМФКиС.

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве (совмещенно, сопряженно).

Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний — сущность обучения и физического воспитания. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике.

Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.

Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи.

Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого — к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.

Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей; определение меры доступного.

Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.

Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.

Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.

Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функций слова, значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.

Виды наглядного восприятия и методика их применения.

Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

### **Раздел III. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.**

Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).

Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап — создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап — разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап — закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап — интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения).

#### **Раздел IV. Теоретико – практические основы развития физических качеств**

Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

#### **Раздел V. Формы построения занятий в физическом воспитании**

Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.

Урочные и неурочные формы. Урок — основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.

#### **Раздел VI. Методы исследования в ФВ и спорте**

Понятия: актуальность темы, цель и задачи исследования, научная гипотеза, методы исследования, организация исследования, новизна и практическая значимость.

Методы сбора информации. Изучение литературных источников. Педагогическое наблюдение: классификация, способы, виды регистрации. Контрольные испытания: виды, методика, способы оценки. Педагогический эксперимент, виды, классификация. Хронометрирование. Математико-статистические методы.

Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов исследования, их методическая интерпретация.

#### **Раздел VII: Планирование и контроль в физическом воспитании**

Планирование и контроль как функции управления.

Значение, требования, цель, задачи, виды, формы, этапы и содержание планирования.

Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования.

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

## **Раздел VIII: Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка, формирование опорно – двигательного аппарата.

Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.

Средства и методы физического воспитания дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников.

## **Раздел IX: Физическое воспитание детей школьного возраста**

Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.

Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства, СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП, спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха; спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные лагеря.

Формы организации физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

Школьный урок физической культуры – основная форма организации занятий в школе. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков. Подготовка учителя к уроку. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

## **Раздел X: Физическое воспитание студенческой молодежи.**

Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные, спортивные. Содержание учебной программы для вузов. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

## **Раздел XI: Физическое воспитание в Вооруженных Силах Российской Федерации.**

Содержание и структура физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации. Цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих. Формы физической подготовки военнослужащих.

## **Раздел XII: Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.**

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.

## **Раздел XIII: Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики ППФП студентов.

#### **Раздел XIV: Теория и методика спорта.**

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне.

Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности — по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта — доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.

Детско-юношеский спорт. Два направления: первое — подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе — использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Профессиональный спорт. В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования — самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.

Виды спорта. Отличительный их признак — предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т.п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка».

Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки.

Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактическо-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом. Уровни отбора: первый — для занятий конкретным видом спорта; второй — для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий — для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвертый — для включения спортсменов в состав сборных команд (страны, региона и др.) и для участия в соревнованиях. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.

#### **Раздел XV: Теория и методика оздоровительной физической культуры.**

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека. Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура»

(«физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения.

Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные)); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения; средства закаливания; оздоровительный массаж; гигиенические факторы; психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств.

Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, предметом которой является «здоровье здоровых» и в которой большая роль отводится физической активности. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием — неосложненными формами; с близорукостью.

Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявления начальных патологических состояний. Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная).

Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре. Оперативный и текущий контроль: педагогический — по оценке и составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок; врачебный — по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии. Этапный контроль: педагогический — по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормативными; врачебный — по динамике показателей здоровья и функционального состояния.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература**

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студ. Вузов / Железняк Ю. Д., Петров П. К. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 287 с.
2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО / Кузнецов В. С. - М. : Академия, 2012. - 409 с. [http://www.academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_16113.pdf](http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_16113.pdf)

#### **Дополнительная литература:**

4. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
5. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 «Физ. культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2007. - 464 с.
6. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 144 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура " / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 478, [1] с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр. : с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-4866-6 [Гриф УМО] : 269-50.

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

– помещения для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- KasperskyAnti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office

- Windows 7 Professional;

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- DJVuReader;

- 7Zip

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader

программные средства, входящие в состав офисного пакета:

LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),  
Браузеры: Mozilla Firefox.

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX
2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.