

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:04
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физической культуры

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	3,4,5

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Вирский Павел Евгеньевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: сформировать теоретическую и методологическую основу профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта

Задачи :

1. изучить структуру планирования содержания занятий в сфере физкультурно-спортивной деятельности
2. изучить теоретические и методические основы проведения спортивного отбора
3. изучить методику проведения тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий с различными категориями занимающихся

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Психология физической культуры

Теория и методика обучения базовым видам спорта

Физвоспитание в школе

Организация семейного досуга

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	8 ЗЕТ
Часов по учебному плану	288
в том числе:	
самостоятельная работа	108
часов на контроль	27

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-1.1: Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий

ОПК-1.2: использует при планировании занятий современные положения теории физической культуры и спорта, знания анатомио-физиологических и психологические особенности занимающихся, основы биомеханики

ОПК-1.3: Выявляет наличие проблем и резервов повышения результативности тренировочного и соревновательного процессов и обосновывает вносимые корректировки содержания индивидуального плана спортивной подготовки

ОПК-14.1: Определяет, анализирует и оценивает различные методики тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом контингента занимающихся

ОПК-14.2: Контролирует реализацию избранных методик в учебно-тренировочном процессе

ОПК-14.3: Осуществляет календарно-тематическое планирование, составление расписания учебно-тренировочных занятий в соответствии с локальными актами целями и задачами образовательной, спортивной организации

ОПК-2.1: Использует теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта

ОПК-2.2: Оценивает морфологические, функциональные и психологические особенности кандидатов, их адаптационные возможности, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, способности к освоению и совершенствованию новых движений

ОПК-2.3: Проводит отбора кандидатов и формирует группы занимающихся на этапе начальной подготовке, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

ОПК-3.1: Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)

ОПК-3.2: проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия

ОПК-3.3: использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки

ОПК-4.1: Использует в профессиональной деятельности Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки

ОПК-4.2: оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена

ОПК-4.3: Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов)

ОПК-4.4: Организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
экзамены	5
курсовые работы	4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. 1. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина.				

1.1	ТЕМА 1. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Ее основные понятия. Источники и этапы развития теории и методики физической культуры и спорта. Содержание и структура учебного предмета.	Лек	3	2	
1.2	ТЕМА 1. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Ее основные понятия. Источники и этапы развития теории и методики физической культуры и спорта. Содержание и структура учебного предмета.	Пр	3	2	
1.3	ТЕМА 1. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Ее основные понятия. Источники и этапы развития теории и методики физической культуры и спорта. Содержание и структура учебного предмета.	Ср	3	4	
	Раздел 2. 2. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания.				
2.1	ТЕМА 2. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания. Социально-экономические, правовые, программно-нормативные и организационно-методические основы российской системы физического воспитания	Лек	3	2	
2.2	ТЕМА 2. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания. Социально-экономические, правовые, программно-нормативные и организационно-методические основы российской системы физического воспитания	Пр	3	2	
2.3	ТЕМА 2. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания. Социально-экономические, правовые, программно-нормативные и организационно-методические основы российской системы физического воспитания	Ср	3	6	
	Раздел 3. 3. Формирование двигательные умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании.				
3.1	ТЕМА 3 Формирование двигательные умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения.	Лек	3	6	

3.2	ТЕМА 3 Формирование двигательные умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения.	Пр	3	6	
3.3	ТЕМА 3 Формирование двигательные умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения.	Ср	3	18	
	Раздел 4. 4. Средства физического воспитания. Характеристика средств физического воспитания, их единство.				
4.1	ТЕМА 4 Средства физического воспитания. Характеристика средств физического воспитания, их единство. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений .	Лек	3	5	
4.2	ТЕМА 4 Средства физического воспитания. Характеристика средств физического воспитания, их единство. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений .	Пр	3	5	
4.3	ТЕМА 4 Средства физического воспитания. Характеристика средств физического воспитания, их единство. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений .	Ср	3	14	
	Раздел 5. 5. Характеристика методов физического воспитания.				
5.1	ТЕМА 5 Характеристика методов физического воспитания. Зависимость выбора методов от конкретных задач и условий работы. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения упражнений, регламентация нагрузки и отдыха.	Лек	4	5	
5.2	ТЕМА 5 Характеристика методов физического воспитания. Зависимость выбора методов от конкретных задач и условий работы. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения упражнений, регламентация нагрузки и отдыха.	Пр	4	10	

5.3	ТЕМА 5 Характеристика методов физического воспитания. Зависимость выбора методов от конкретных задач и условий работы. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения упражнений, регламентация нагрузки и отдыха.	Ср	4	6	
	Раздел 6. 6. Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития.				
6.1	ТЕМА 6 Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития. Классификация двигательных качеств и закономерности их развития. Методика воспитания физических качеств	Лек	4	5	
6.2	ТЕМА 6 Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития. Классификация двигательных качеств и закономерности их развития. Методика воспитания физических качеств	Пр	4	10	
6.3	ТЕМА 6 Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития. Классификация двигательных качеств и закономерности их развития. Методика воспитания физических качеств	Ср	4	5	
	Раздел 7. 7. Формы построения занятий в физическом воспитании.				
7.1	ТЕМА 7 Формы построения занятий в физическом воспитании. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.	Лек	4	5	
7.2	ТЕМА 7 Формы построения занятий в физическом воспитании. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.	Пр	4	10	
7.3	ТЕМА 7 Формы построения занятий в физическом воспитании. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.	Ср	4	6	
	Раздел 8. 8. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте.				
8.1	ТЕМА 8 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля.	Лек	5	8	

8.2	ТЕМА 8 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля.	Пр	5	8	
8.3	ТЕМА 8 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля.	Ср	5	12	
	Раздел 9. 9. Общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спорте.				
9.1	ТЕМА 9 Общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спорте. Проблематика научно-методической деятельности. Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов.	Лек	5	8	
9.2	ТЕМА 9 Общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спорте. Проблематика научно-методической деятельности. Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов.	Пр	5	8	
9.3	ТЕМА 9 Общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спорте. Проблематика научно-методической деятельности. Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов.	Ср	5	12	
	Раздел 10. 10. Построение процесса спортивной подготовки.				
10.1	ТЕМА 10 Построение процесса спортивной подготовки. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки, Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.	Лек	5	8	

10.2	ТЕМА 10 Построение процесса спортивной подготовки. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки, Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.	Пр	5	8	
10.3	ТЕМА 10 Построение процесса спортивной подготовки. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки, Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.	Ср	5	12	
	Раздел 11. 11. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов в виде спорта (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации).				
11.1	ТЕМА 11 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов в виде спорта (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Уровни отбора. Организация и методика отбора на всех уровнях.	Лек	5	10	
11.2	ТЕМА 11 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов в виде спорта (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Уровни отбора. Организация и методика отбора на всех уровнях.	Пр	5	10	
11.3	ТЕМА 11 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов в виде спорта (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Уровни отбора. Организация и методика отбора на всех уровнях.	Ср	5	13	
	Раздел 12. Контроль				
12.1		Экзамен	5	27	

Образовательные технологии

ТЕМА 1. Лекции, практические занятия Изложение теоретического материала.

ТЕМА 2. Лекции, практические занятия Изложение теоретического материала, практическая деятельность

ТЕМА 3. Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка Изложение теоретического материала, панельная дискуссия, круглый стол, лекция-визуализация

ТЕМА 4.. Лекции, практические занятия Круглый стол, лекция-визуализация.

ТЕМА 5 Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка Изложение теоретического материала, круглый стол, лекция-визуализация, проектные технологии.

ТЕМА 6. Лекции, практические занятия Изложение теоретического материала, панельная дискуссия.

ТЕМА 7. Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка Изложение теоретического материала, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол.

ТЕМА 8.

Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка Изложение теоретического материала, проектные технологии.

ТЕМА 9

Лекции, практические занятия Изложение теоретического материала Круглый стол, лекция-визуализация.

ТЕМА 10

Лекции, практические занятия Изложение теоретического материала, практическая деятельность.

ТЕМА 11 Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка Изложение теоретического материала, круглый стол, лекция-визуализация, проектные технологии.

Дополнительно могут проводиться мастер-классы от ведущих педагогов и тренеров города, практические занятия в спортивных и общеобразовательных школах г.Твери, групповые практикумы, просмотры учебных фильмов.

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

ПРИМЕР 1. Задание с проблемными ситуациями.

Тема: «Методические принципы физического воспитания».

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые отражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы наглядности, доступности, сознательности и активности, принцип индивидуализации, принцип прочности усвоения учебного материала.

Задание. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Объясните устно логику поиска и ответа на данный вопрос, используя примеры из реального профессионально-педагогического процесса.

Оценка выполнения задания: 1) Понимает сущность каждого принципа, знает правила и требования по реализации принципов в практической деятельности. На конкретном примере педагогического процесса (урок ФК, тренировочное занятие и другие) может определить используемые дидактические (методические) принципы и дать оценку их практического применения-5 баллов; 2) Имеет представление о сущности методических принципов, знает отдельные правила их реализации в практической деятельности, на конкретном примере может определить используемые принципы-4 балла; 3) Имеет представление об отдельных принципах и особенностях их реализации в практической деятельности с затруднениями может определить их применение в рамках педагогического процесса-3 балла.

Пример 2. Предложите контрольные упр. для определения уровня развития гибкости и укажите способы измерения показателей.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Оценка выполнения задания: 5 упражнений с описанием-3 рейтинг балла; 4 упражнения с описанием-2 рейтинг балла; 3-2 упражнения с описанием-1 рейтинг балл; только 3-5 упражнений без описания-1 рейтинг балл.

Примеры тестов:

Тест №1 В заданиях №1-10 выберите один вариант ответа и впишите его в таблицу.

Задание №1 Целенаправленный, систематический, и организованный процесс формирования и развития у человека качеств, необходимых ему для выполнения каких-либо функций, называется:

А) учением; Б) преподаванием; В) воспитанием; Г) обучением.

Задание №2 Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

А) двигательным действием; Б) спортивной техникой; В) подвижной игрой; Г) физическим упражнением.

Задание №3 Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

А) физическим образованием; Б) физическим воспитанием; В) физическим развитием; Г) физической культурой.

Задание №4 Оптимальная степень владения техникой действия, при минимальном контроле со стороны сознания (автоматизированное управление действиями), высокой прочностью запоминания, надежностью исполнения, называется:

А) двигательным умением; Б) техническим мастерством; В) двигательной

одаренностью; Г) двигательным навыком.

Задание №5 В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- А) в подготовительной части занятия;
- Б) в начале основной части занятия;
- В) в середине основной части занятия;
- Г) в конце основной части занятия.

Задание №6 Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

А) 3-5 месяцев; Б) 1 год; В) 2-3 года; на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

Задание №7 Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, умениям и навыкам, а также на дальнейшее их совершенствование, называется:

А) методикой обучения; Б) физической культурой; В) физическим образованием; Г) физическим воспитанием.

Задание №8 Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называется:

А) методами обучения; Б) двигательными действиями; В) методиками обучения; Г) учением и преподаванием.

Задание №9 Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся в ходе его осуществления, называется:

А) принципами обучения; Б) теорией или концепцией обучения; В) обучением; Г) профессионально-педагогическим мастерством.

Задание № 10 В ходе обучения двигательным действиям в физическом воспитании и спорте может проявляться положительный или отрицательный перенос двигательного навыка. Основным условием положительного переноса навыка является:

- А) высокий уровень профессионального мастерства преподавателя или тренера;
- Б) наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий;
- В) соблюдение принципа сознательности и активности;
- Г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Таблица ответов

№ Задания 1 2 3 4 5 6 7 8 9

№ Ответа

Оценка выполнения заданий: 10 правильных ответов-3 балла; 9 правильных ответов-2 балла; 7-8 правильных ответов-1балл.

ПРИМЕР 3

1. На этапе первоначального изучения при реализации метода практического выполнения изучаемого двигательного действия используются следующие методические приемы: А) подводящие упражнения

Б) предметные и другие ориентиры (указатели направлений, ограничители движений, световые и звуковые сигналы)

В) громкоречевое сопровождение действий

Задание: Выбрать одно двигательное действие (можно на примере своей спортивной специализации или одного из видов школьной программы по ФК, например, «бросок в кольцо с ведением мяча») и привести примеры использования данных методических приемов в виде конкретных действий с оценкой эффективности их применения.

Оценка выполнения задания: 1) Приведены примеры использования каждого

методического приема с оценкой возможной результативности применения -5 баллов. 2) Приведены примеры использования каждого приема, но не по каждому определена эффективность их применения-4 балла. 3) Приведены примеры применения методических приемов без оценки-2 балла.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Тема: Обучение двигательным действиям. Этапы обучения.

В составе группы 4-5 человек разработайте план проведения занятия по первоначальному обучению игре в дартс. Проведите практические мероприятия, оцените результаты выполненной работы, определите задачи для последующих занятий с группой «начинающих». Дополнительная задача для всех групп установить правильную последовательность в предложенной сокурсниками методике, взаимосвязанность действий, выяснение влияния различных факторов на результаты выполнения задания.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Курс изучается на протяжении 3, 4 и 5 семестров. Формы контроля курсовая работа в 4 семестре и экзамен в 5 семестре.

В течение семестра текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация ведётся по следующим позициям: посещение занятий - 0,5 балла за каждое занятие; контрольные работы - стоимость задания в баллах указаны в работах; выполнение практических работ – максимально 8 баллов за каждую выполненную практическую работу. Дополнительные задания: презентации, доклады, иные формы заданий – максимально 10 баллов. Стоимость заданий в баллах указана в работах. Оценка на экзамене складывается из оценки за устный ответ на вопрос билета и оценки за выполнение задания теста в пропорции 50/50 из общей стоимости экзаменационной оценки 40 баллов.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Холодов, Теория и методика физической культуры и спорта, Москва: Академия, 2012, ISBN: 978-5-7695-8798-6, URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts/994192ogl.pdf
Л.1.2	Кузнецов, Теория и методика физической культуры, Москва: Академия, 2012, ISBN: 978-5-7695-8434-3, URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts/994214ogl.pdf
Л.1.3	Черепов Е. А., Теория и методика физической культуры. Ч. 1, Челябинск: ЮУрГУ, 2015, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/154150
Л.1.4	Черепов Е. А., Теория и методика физической культуры. Ч. 2, Челябинск: ЮУрГУ, 2020, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/154151
Л.1.5	Рыбакова Е. О., Кугушева Т. В., Теория и методика физической культуры, Чайковский: ЧГИФК, 2018, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/152739

Л.1.6	Шиндина И. В., Шуняева Е. А., Теория и методика физической культуры и спорта, Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/74503
-------	--

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
4	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2	ЭБС «Лань»
3	ЭБС BOOK.ru
4	ЭБС «ZNANIUM.COM»
5	ЭБС «ЮРАИТ»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-307	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, экран

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

При самостоятельной работе студенты, используют лекционный материал (опорный конспект), учебники и методические разработки. Для самостоятельной проработки, предлагаются следующие темы:

1. Концептуальные основы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.
3. Нормирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
4. Комплексы круговой тренировки в избранном виде спорта.
5. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта. Причины ошибок, их предупреждение и исправление ошибок на каждом этапе обучения в избранном виде спорта.
6. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
7. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием на развитие физических качеств.
8. Виды документов планирования в избранном виде спорта.
9. Самоконтроль в процессе индивидуальных (самостоятельных) занятий физической культурой и спортом.
10. Спортивная ориентация и отбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спортивной деятельности. Средства и методы отбора в избранном виде спорта.
11. Периодизация спортивной тренировки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Примеры заданий для самостоятельной работы студентов.

Заполните таблицу «Классификация физических упражнений»

Классификация физических упражнений

По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания По анатомическому признаку По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств По признаку структуры движений По признаку физиологических зон мощности По признаку спортивной специализации

- Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств»

Методы воспитания Характеристика методов

- Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристики»

Специфические принципы физического воспитания Характеристика принципов

- Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу)

Законы формирования двигательного навыка Характеристики закона

- Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей»

Средства воспитания силовых способностей

Основные средства Дополнительные средства

- Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика»

Методы воспитания силы Характеристика метода

- Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристики»

Методы воспитания скоростных способностей Характеристика метода

- Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их

- _____
- _____
- _____

Знания и умения, полученные студентами при самостоятельном изучении, позволят, более качественно осваивать программный материал в процессе прослушивания лекционного курса. Активно обсуждать поставленные на семинарских занятиях проблемы и более успешно подготовиться к семестровым зачетам, итоговому экзамену и прохождению производственной и педагогической практик.

2) Методические рекомендации для подготовки к экзамену

К экзамену допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия.

Непосредственная подготовка к экзамену осуществляется по вопросам, представленным в данной учебной программе. Подготовка к экзамену заключается в изучении тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учётом учебников, лекционных и семинарских занятий, сгруппированном в виде контрольных вопросов.

Экзамен по курсу проводится по билетам. Каждый билет включает один вопрос для устного ответа и один из вариантов тестовых заданий.

На экзамен студент сначала выполняет задание теста, сдает его и далее готовится к ответу на вопрос билета. Студенту предоставляется право отвечать на вопрос билета без подготовки по его желанию. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ, если студент не может ответить на вопрос билета, если студент отсутствовал на занятиях в семестре. Качественной подготовкой к экзамену является:

- знание всего учебного материала по курсу;
- свободное оперирование материалом;
- демонстрация знаний дополнительного материала;
- чёткие правильные ответы на дополнительные вопросы.

Вопросы к экзамену

- 1 Теория физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина, её основные понятия.
- 2 Теоретико-методические, программно-нормативные, организационные, правовые и социально-экономические основы Российской системы физического воспитания.
- 3 Общеметодические принципы физического воспитания.
- 4 Принципы спортивной тренировки.
- 5 Общая характеристика методов физического воспитания.
- 6 Специфические методы физического воспитания.
- 7 Формы организации занятий в физическом воспитании. Классификация и характеристика форм.
- 8 Общая характеристика средств физического воспитания.
- 9 Физическое упражнение-основное средство физического воспитания. Техника физических упражнений. Классификация физических упражнений.
- 10 Нагрузка при выполнении физических упражнений. Классификация и основные характеристики нагрузки.
- 11 Направленное воспитание личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
- 12 Сущность процесса обучения в физическом воспитании. Цели и задачи обучения.
- 13 Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.
- 14 Особенности процесса формирования двигательных умений и навыков.
- 15 Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития.
- 16 Сила и особенности методики её воспитания.
- 17 Скоростные способности и особенности методики их воспитания.
- 18 Выносливость и особенности методики её воспитания.
- 19 Гибкость и основы методики её воспитания.
- 20 Физическое воспитание студентов. Значение и задачи физического воспитания, формы организации занятий, содержание программ физического воспитания студентов.
- 21 Профессионально-прикладная физическая подготовка.