

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.04.04 Теория и методика физического воспитания

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Фитнес-технологии и спортивная тренировка

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1, 2		

Лекции	54		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	72		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен – 0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	152,7		

**Всего часов: 288**

**Трудоемкость: 8 зачетных единиц.**

Разработчик(и) рабочей программы:  
кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Шахов

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** обеспечить теоретическое осмысление у обучающихся основ физического воспитания и формировать у них умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и методах физического воспитания;
- преобразовать педагогические знания, умения и навыки в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** дисциплина Б1.О.04.04 Теория и методика физического воспитания реализуется в рамках модуля 4 "Предметно-содержательный" Блока 1 «Дисциплины (модули) Обязательная часть.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-10</b> Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	<b>Знать:</b> – правовые нормы, противодействующие проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционного поведения в профессиональной деятельности, основные меры юридической ответственности за совершение деяний экстремистской, террористической и коррупционной направленности.	<b>Знает:</b> - знает и применяет в образовательной и тренерской работе правовые нормы, противодействующие проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционного поведения в профессиональной деятельности, основные меры юридической ответственности за совершение деяний экстремистской, террористической и коррупционной направленности.
	<b>Уметь:</b> – анализировать, толковать и применять правовые нормы о противодействии экстремизму, терроризму, коррупционному поведению в профессиональной деятельности и повседневной жизни.	<b>Умеет:</b> - анализировать, толковать и применять правовые нормы о противодействии экстремизму, терроризму, коррупционному поведению в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
	<b>Владеть:</b> – правилами общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции.	<b>Владеет:</b> – правилами общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции.

<b>ОПК-2</b> Способен осуществлять спортивный	Знает: - о педагогических, медико-биологических, психологических методах оценки способностей человека	Знать: - о педагогических, медико-биологических, психологических методах оценки способностей
отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	<p>к спортивной деятельности;</p> <p>- об анатомических, физиологических, психологических факторах, обуславливающих успешность деятельности спортсмена в выбранном виде спорта;</p> <p>- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;</p>	<p>человека к спортивной деятельности;</p> <p>- об анатомических, физиологических, психологических факторах, обуславливающих успешность деятельности спортсмена в выбранном виде спорта;</p> <p>- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;</p>
	<p>Умеет:</p> <p>- оценивать эмпирическими и тестовыми методами способности детей к занятиям выбранным видом спорта;</p> <p>- давать рекомендации по выбору вида спорта для занятий;</p> <p>- прогнозировать будущие достижения ребёнка на основе данных, получаемых методами комплексной оценки его способностей</p>	<p>Уметь:</p> <p>- оценивать эмпирическими и тестовыми методами способности детей к занятиям выбранным видом спорта;</p> <p>- давать рекомендации по выбору вида спорта для занятий;</p> <p>- прогнозировать будущие достижения ребёнка на основе данных, получаемых методами комплексной оценки его способностей</p>
	<p>Владет:</p> <p>- методами анализа информации, получаемой в процессе наблюдений и тестовой оценки способностей начинающих спортсменов</p>	<p>Владеть:</p> <p>- методами анализа информации, получаемой в процессе наблюдений и тестовой оценки способностей начинающих спортсменов</p>
<b>ОПК-3</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по	<p>Знает:</p> <p>- методику обучения двигательным действиям в избранном виде спорта; методику и средства физической подготовки; физиологические аспекты проявления и развития физических качеств; технологии (алгоритмы) разработки тренировочных программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности.</p>	<p>Знать:</p> <p>- технологию контроля процесса физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- современные аспекты научной проблематики сферы «Физическая культура и спорт».</p>

двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание тренировочных занятий и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать индивидуальные показатели физического развития и спортивной подготовленности;</li> <li>- использовать современные достижения науки в процессе</li> </ul>
	<p>выявлять и анализировать причины возникновения проблемных ситуаций; применять конструктивные, креативные средства и методы в планировании; осуществлять руководство подготовкой и проведением мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.</p>	<p>физического воспитания и спортивной тренировки.</p>
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования тренировочного процесса; организационными приемами управления проектами в физической культуре; навыками разрешения педагогических, социальных и экономических задач в сфере физической культуры и спорта; различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией контроля процесса физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- технологией научно-исследовательской работы в сфере «Физическая культура и спорт».</li> </ul>
<b>ОПК-9</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленнос	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений и навыков занимающихся; методы проведения мониторинга в области физической культуры и массового спорта (опрос, беседа, анкетирование, наблюдение); технологии анализа собранной информации;</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений и навыков занимающихся; методы проведения мониторинга в области физической культуры и массового спорта (опрос, беседа, анкетирование, наблюдение); технологии анализа собранной информации;</li> </ul>

ти, психического состояния занимающихся	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие, уровень подготовленности и технику выполнения физических упражнений занимающихся ФКиС; анализировать получаемую информацию; использовать результаты контроля для повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта; определять причины ошибок и недостатков в тренировочном процессе находить способы их устранения.</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие, уровень подготовленности и технику выполнения физических упражнений занимающихся ФКиС; анализировать получаемую информацию; использовать результаты контроля для повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта; определять причины ошибок и недостатков в тренировочном процессе находить способы их устранения.</li> </ul>
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами, методами и приемами</li> </ul>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами, методами и приемами</li> </ul>
	<p>оценки физического состояния и техники выполнения физических упражнений занимающихся в процессе их двигательной деятельности; навыками разработки и обновления программ спортивной тренировки с учетом результатов контроля.</p>	<p>оценки физического состояния и техники выполнения физических упражнений занимающихся в процессе их двигательной деятельности; навыками разработки и обновления программ спортивной тренировки с учетом результатов контроля.</p>
<b>ОПК-10</b> Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность социально-психологических явлений, происходящих в процессе общения и взаимодействия; сущность профессионального общения в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта; методы и способы организации профессионального общения и сотрудничества;</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию планирования процесса физического воспитания и спортивной тренировки.</li> </ul>
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять понятийно-категориальный аппарат и основные законы психологической науки в профессиональной деятельности; эффективно общаться и взаимодействовать с участниками физкультурно-спортивных процессов; эффективно организовывать сотрудничество с занимающимися, коллегами и социальными партнерами; вести диалог, разрешать конфликтные ситуации; поддерживать активность и инициативность лиц, заинтересованных во взаимодействии.</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать индивидуальные программы физического воспитания и спортивной тренировки.</li> </ul>

	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками работы в коллективе; навыками организации сотрудничества и совместного взаимодействия для успешной работы в коллективе, или в группе обучающихся; навыками взаимодействия с занимающимися, родителями, коллегами, социальными партнерами.</li> </ul>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией планирования процесса физического воспитания и спортивной тренировки.</li> </ul>
<p><b>ОПК-12</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию судебных, правоприменительных и правоохранительных органов;</li> <li>- систему российского права;</li> <li>- закон о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные положения и нормы конституционного, административного, гражданского, уголовного, семейного,</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию судебных, правоприменительных и правоохранительных органов;</li> <li>- систему российского права;</li> <li>- закон о физической культуре и спорте;</li> <li>- основные положения и нормы конституционного,</li> </ul>
<p>актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>трудового права;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические нормы спортивной деятельности.</li> </ul>	<p>административного, гражданского, уголовного, семейного, трудового права;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические нормы спортивной деятельности.</li> </ul>
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в специализированной литературе;</li> <li>- анализировать текущее законодательство и практику его применения;</li> <li>- развивать навыки работы с нормативно-правовыми актами;</li> <li>- систематизировать и конкретизировать знания, приобретенные в процессе изучения дисциплины;</li> <li>- использовать предоставленные Конституцией РФ права и свободы человека и гражданина;</li> <li>- применять нормативные акты при осуществлении профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в специализированной литературе;</li> <li>- анализировать текущее законодательство и практику его применения;</li> <li>- развивать навыки работы с нормативно-правовыми актами;</li> <li>- систематизировать и конкретизировать знания, приобретенные в процессе изучения дисциплины;</li> <li>- использовать предоставленные Конституцией РФ права и свободы человека и гражданина;</li> <li>- применять нормативные акты при осуществлении профессиональной деятельности.</li> </ul>

	<p><b>Владеет:</b>  навыками самостоятельного освоения и применения новых правовых знаний;  - навыками анализа и оценки нормативно-правовых актов;  - навыками реализации и защиты своих прав;  - навыками толкования и применения законов и других нормативных правовых актов в практической деятельности</p>	<p><b>Владеть:</b>  навыками самостоятельного освоения и применения новых правовых знаний;  - навыками анализа и оценки нормативно-правовых актов;  - навыками реализации и защиты своих прав;  - навыками толкования и применения законов и других нормативных правовых актов в практической деятельности</p>
<b>ОПК-16</b> Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	<p><b>Знает:</b>  – принципы работы современных информационных технологий и способы их использования для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b>  – принципы работы современных информационных технологий и способы их использования для решения задач профессиональной деятельности</p>
	<p><b>Умеет:</b>  – обоснованно выбирать современные информационные технологии и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p><b>Уметь:</b>  – обоснованно выбирать современные информационные технологии и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</p>
	<p><b>Владеет:</b>  – навыками работы с современными</p>	<p><b>Владеть:</b>  – навыками работы с</p>
	информационными технологиями, способами их использования для решения задач профессиональной деятельности	современными информационными технологиями, способами их использования для решения задач профессиональной деятельности

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Общие основы теории физического воспитания.</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>15</b>		<b>15</b>

1	Тема 1. Система физической культуры Российской Федерации. Основные понятия теории физического воспитания.	9	3	3		3
2	Тема 2. Средства физического воспитания.	9	3	3		3
3	Тема 3. Методы физического воспитания.	9	3	3		3
4	Тема 4. Принципы физического воспитания.	9	3	3		3
5	Тема 5. Функции физического воспитания.	9	3	3		3
	<b>Раздел 2. Основы обучения двигательным действиям.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
6	Тема 6. Уровни освоенности двигательного действия.	9	3	3		3
7	Тема 7. Этапы освоения двигательного действия.	9	3	3		3
	<b>Раздел 3. Физические способности и их характеристика.</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>15</b>		<b>15</b>
8	Тема 8. Гибкость и методика ее развития.	9	3	3		3
9	Тема 9. Скорость и методика ее развития.	9	3	3		3
10	Тема 10. Выносливость и методика ее развития.	9	3	3		3
11	Тема 11. Ловкость и методика ее развития.	9	3	3		3
12	Тема 12. Сила и методика ее развития.	9	3	3		3
	<i>Форма отчетности</i>	<b>зачет</b>				
	<i>Итого за _I семестр</i>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	<b>Раздел 4. Теория и методика физического воспитания людей различного возраста</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		<b>70</b>
13	Тема 13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	20	2	4		14
14	Тема 14. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	20	2	4		14
15	Тема 15. Физическая культура учащейся и студенческой молодежи	20	2	4		14



16	Тема 16. Физическая культура лиц среднего возраста	20	2	4		14
17	Тема 17. Физическая культура пожилого возраста	20	2	4		14
	<b>Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>28</b>
18	Тема 18. Урочные формы.	20	2	4		14
19	Тема 19. Неурочные формы.	20	2	4		14
	<b>Раздел 6. Планирование и контроль в физическом воспитании.</b>	<b>30,7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>18,7</b>
20	Тема 20. Планирование в физическом воспитании.	20	2	4		14
21	Тема 21. Контроль в физическом воспитании.	10,7	2	4		4,7
	<i>Форма отчетности</i>	<b>Экзамен – 0,3</b>				
	<i>Контроль</i>	<b>9</b>				
	<i>Итого за _2 семестр</i>		<b>18</b>	<b>36</b>		<b>116,7</b>
	в т.ч. практическая подготовка					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		<b>152,7</b>

### Очно-заочная форма обучения

Не реализуется.

### Заочная форма обучения

Не реализуется.

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме реферата.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Развитие содержания образования по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования России.
2. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
3. Пути реализации государственного образовательного стандарта в современных концепциях модернизации содержания образования по предмету «Физическая культура».
4. Специфика процесса обучения по предмету «Физическая культура».
5. Принципы обучения предмету «Физическая культура».
6. Требования к личности учителя физической культуры.
7. Учащиеся - субъект взаимодействия преподавания и учения по предмету «Физическая культура».
8. Возрастные особенности анатомо-физиологического развития учащихся общеобразовательных школ.
9. Физическое развитие учащихся общеобразовательных школ.
10. Возрастно-половые особенности показателей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
11. Особенности усвоения учащимися техники циклических двигательных действий в процессе обучения предмету «Физическая культура».
12. Особенности усвоения учащимися элементов техники спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей) в процессе обучения предмету «Физическая культура».
13. Соотношения понятий «Техника» и «Тактика» в избранном виде спорта.
14. Диалектика становления классификаций техники в избранном виде спорта.
15. Диалектика становления классификаций тактики в избранном виде спорта.
16. Проблематика стенографирования технико-тактических действий в процессе соревнований в избранном виде спорта.
17. Модельные характеристики чемпиона в избранном виде спорта.
18. Состояние методического сопровождения теоретической подготовки в избранном виде спорта.
19. Проблематика травматизма в избранном виде спорта.
20. Проблематика ветеранского движения в избранном виде спорта.

#### **Вопросы к зачету (1 семестр)**

1. «Теория и методика физической культуры» как наука и учебная

дисциплина. Основные понятия «ТиМФК»: «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Спорт», «Физическая рекреация», «Физическая реабилитация», «Физическое развитие», «Физическое совершенствование», «Физическая подготовленность», «Двигательная активность», «Здоровье».

2. Цель, задачи и общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.

3. Основы и основные направления российской системы физического воспитания.

4. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.

5. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.

6. Техника физических упражнений (понятие «Спортивная техника», виды, основа, ведущее звено, детали и фазы техники). Педагогические критерии техники.

7. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.

8. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их назначение и особенности применения.

9. Методы преимущественного воспитания физических способностей (виды, назначение, содержание, методические особенности).

10. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.

11. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.

12. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Общая характеристика и пути их реализации в процессе обучения.

13. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.

14. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.

15. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.

16. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.

17. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.

18. Характеристика физических способностей (понятие, классификация, закономерности воспитания).

19. Скоростные способности (понятие «Скоростные способности», формы проявления; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.

20. Силовые способности (понятие «Силовые способности», виды силовых

способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средства и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.

21. Выносливость (понятие «Выносливость», виды выносливости; факторы, влияющие на проявление и воспитание выносливости). Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.

22. Координационные способности (понятие «Координационные способности»; основные группы координационных способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей.

23. Гибкость (понятие «Гибкость»; виды гибкости; факторы, влияющие на ее проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.

24. Цель, задачи и средства физической культуры детей дошкольного возраста.

25. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

26. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

27. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся начальных классов на одном уроке физической культуры.

28. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания быстроты двигательной реакции у школьников на одном уроке физической культуры.

29. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

30. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростных способностей как комплексного качества у школьников на одном уроке физической культуры.

31. На примере упражнений из раздела «Лыжная подготовка» описать методику воспитания общей выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

32. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

33. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

34. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым противодействием партнера, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

35. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым сопротивлением упругих предметов, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

36. На примере упражнений с преодолением сопротивления внешней среды описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

37. На примере упражнений с преодолением веса собственного тела описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

38. На примере изометрических упражнений описать методику воспитания статической выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

38. На примере повторного метода описать методику воспитания пространственной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

40. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

41. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания силовой точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

42. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

43. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания статического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

44. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания динамического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

45. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику, направленную на преодоление нерациональной мышечной напряженности у школьников.

46. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания активной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

47. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания пассивной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

48. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры.

49. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

50. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

51. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

52. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.

### **Вопросы к экзамену (2 семестр)**

1. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

2. Формы организации занятий физическими упражнениями со школьниками, их классификация и характерные особенности.

3. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.

4. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая).

5. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.

6. Задачи, средства, формы организации учебной деятельности и методика проведения урока физической культуры.

7. Характеристика современных программ по физической культуре для учащихся I -XI классов, их структура и содержание.

8. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Требования к планированию. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)

9. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).

10. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый). Требования к оценке успеваемости.

11. Физическая культура школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: задачи, средства, формы, содержание учебного материала и особенности методики.

12. Физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.

13. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к

организации внеклассной работы.

14. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе и характеристика основных ее документов.

15. Внешкольная работа по физической культуре: значение, задачи, формы и особенности организации. Физическое воспитание школьников в семье.

16. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.

17. Физическая культура учащихся профессиональных училищ и средних специальных учебных заведений (значение, задачи, формы организации и методика проведения).

18. Физическая культура студенческой молодежи (значение, задачи, формы организации и методика проведения).

19. Физическая культура в жизни людей среднего и пожилого возраста (значение, задачи, средства, формы и особенности методики).

20. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.

21. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в группе ОФП.

22. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в спортивной секции в школе (вид спорта и класс – по выбору).

23. Составить программу «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.

24. Составить программу проведения «Дня здоровья».

25. Составить программу проведения «Праздника физической культуры» или «Спортивного вечера».

26. Составить план физкультурно-спортивной работы на одну смену (18 дней) в детском оздоровительном лагере.

27. Составить комплекс общелагерной утренней зарядки для детей, отдыхающих в детском оздоровительном лагере.

28. Оформить заявку на участие в спортивных соревнованиях от команды школы (вуза, предприятия).

29. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива.

30. Составить положение о лично – командном первенстве школы (вуза, колледжа, предприятия) по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.

31. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы (колледжа, вуза, предприятия) по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу, хоккею с шайбой).

32. Составить расписание работы спортивных секций.

33. Составить сокращенный план – конспект проведения тренировочного занятия в спортивной секции (возраст и вид спорта по выбору)

34. Составить комплекс вводной гимнастики для одной из профессий (профессия – по собственному выбору).

35. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, аэробики) для лиц среднего возраста (36 – 55 лет, женщины).

36. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, закаливания) для лиц пожилого возраста (55 - 75 лет).

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **5.1. Основная литература**

Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> (дата обращения: 17.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **5.2. Дополнительная литература**

1. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 168 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74858.html> (дата обращения: 17.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Москва : Издательство «Спорт», 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-9500178-0-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> (дата обращения: 14.03.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 14.03.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей



## V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Издательства «Лань»	Свободный доступ
3.	нэб.рф	Национальная электронная библиотека	Доступ предоставляется только в рамках организованного электронного читального зала с терминалов, установленных на территории Научной библиотеки ЕГУ (ул. Коммунаров, д. 28): читальный зал, ауд. 305 б; центр электронной информации, ауд. 406 а ЕГУ (ул.

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;

- Microsoft Office.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудитории, укомплектованной специализированной мебелью, в том числе стационарными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

## **IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дополнения и изменения в рабочей программе на \_\_\_\_/\_\_\_\_уч. год.

---

---

---

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Зав. кафедрой: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_/