


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО
 Решение Ученого совета института медицины, экологии и
 физической культуры

июня 2019г., протокол № 10/210
 Председатель _____ /Мидленко В.И./
 « 19 » _____ июня 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Теория и методика физической культуры
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	1-2, 2-3

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » _____ сентября 2018г.



Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Купцов Иван Михайлович	АФК	Доцент, к.п.н.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой, реализующей дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой
 Подпись / Балькин М.В. / ФИО « 18 » _____ июня 2019г.	 Подпись / Балькин М.В. / ФИО « 18 » _____ июня 2019г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: формирование профессионально-педагогической компетентности специалиста физической культуры, путем изучения сущности физической культуры как социального и лично значимого явления, ее основных форм и функций в обществе, закономерностей и условий функционирования, а также основ физического воспитания и спортивной тренировки.

Задачи освоения дисциплины:


1. овладение знаниями понятийного аппарата, сущности предмета и методов его исследования;
2. познание социальных функций физической культуры, ее места и связей в системе общественных явлений, основных черт и форм организации физкультурно-спортивного движения в социуме;
3. формирование знаний о целях, задачах, принципах, методах, закономерностях обучения и воспитания, построения форм занятий физическими упражнениями в системе физического воспитания и спортивной тренировки;
4. выработка методических умений по планированию и контролю процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части учебного плана и носит основополагающий характер для дальнейшего изучения таких дисциплин, как: Теория и организация адаптивной физической культуры, Частные методики адаптивной физической культуры.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК 1 - 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 лиц с отклонениями в	<p>Знать: ведущие направления современной физкультурно-спортивной деятельности, быть способным выявлять их взаимосвязи, определять необходимые для их эффективного осуществления знания и умения</p> <p>Уметь: управлять учебной и тренировочной деятельностью учащихся и собственной деятельностью</p> <p>Владеть: необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

состоянии здоровья	
ОПК-3 - Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	<p>Знать: морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп</p> <p>Уметь: проводить тренировки на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, использовать и апробировать специальные подходы</p> <p>Владеть: общеразвивающими и специальными упражнениями для включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья</p>
ОПК -5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	<p>Знать: закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</p> <p>Уметь: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебного времени в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</p> <p>Владеть: подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</p>
ПК-9 - Способен управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность,	<p>Знать: механизмы управления обучением, образовательным процессом в целом, управление процессом освоения обобщенных способов действия, учебную мотивацию, индивидуально психологические факторы, влияющие на успешность этого процесса, сотрудничество, личностные особенности обучаемых</p> <p>Уметь: мотивировать обучающихся к учебно-познавательной деятельности, анализировать опыт работы тренеров-преподавателей по адаптивной</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


анализировать опыт работы тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре по культивируемым видам спорта в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта	физической культуре по культивируемым видам спорта в образовательной организации Владеть: практическими навыками организации спортивной подготовки, осуществлять деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта.
--	---

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 8 з.е.


4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 288 ч

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		1	2	3
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	134		80	54
Аудиторные занятия:	134		80	54
лекции	50		32	18
Семинары и практические занятия	84		48	36
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная работа	118		64	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы:	-	-	тесты	контрольные тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)				
Курсовая работа	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамен (36)	-		Экзамен (36)
Всего часов по дисциплине	288	-	144	144

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		3	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	32		18	14
Аудиторные занятия:	32		18	14
лекции	14		8	6
Семинары и практические занятия	18		10	8
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная работа	247		126	121
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	-	-	тесты	контрольные тесты
Курсовая работа	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамен (9)	-		Экзамен (9)
Всего часов по дисциплине	288	-	144	144


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:
Форма обучения очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<i>Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия</i>							
1. Предмет теории и методики физической культуры	4	1	1			2	реферирование
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.	4	1	1			2	Контрольный срез
3. Отечественная система физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив.	4	1	1			2	тест
4. Основные понятия теории и методики физической культуры	4	1	1			2	тест
<i>Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы</i>							
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре	4	1	1			2	реферирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


6. Цель и задачи физического воспитания в стране	4	1	1			2	тест
7. Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.	4	1	1			2	доклад
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания	4	1	1			2	Контрольный срез
9. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.	4	1	1			2	тест
10. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности.	4	1	1			2	доклад
Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе							
11. Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация.	4	1	1			2	реферирование
12. Функции и формы физической культуры.	4	1	1			2	Контрольный срез
13. Общекультурные функции физической культуры	4	1	1			2	доклад
14. Специфическ	4	1	1			2	доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


ие функции физической культуры							
15. Функции физического воспитания.	4	1	1			2	тест
16. Оздоровительно-рекреативная функция.	4	1	1			2	Контрольный срез
17. Основные формы физической культуры в обществе	4	1	1			2	тест
18. Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры.	4	1	1			2	доклад
Раздел 4. Средства физического воспитания							
19. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения – как основное средство физического воспитания	4	1	1			2	тест
20. Техника физических упражнений.	4	1	1			2	реферирование
21. Классификация физических упражнений.	4	1	1			2	тест
22. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания	4	1	1			2	Контрольный срез
Раздел 5. Методы физического воспитания							
23. Понятие о методах	4	1	1			2	реферирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.							
24. Методы строго регламентированного упражнения.	4	1	1			2	доклад
<i>Раздел 6. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.</i>							
25. Иерархия принципов физического воспитания.	4	1	1			2	реферирование
26. Общепедагогические принципы физического воспитания.	4	1	1			2	Контрольный срез
27. Специфические принципы физического воспитания.	4	1	1			2	
<i>Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</i>							
28. Двигательные умения и навыки – как предмет обучения физическому воспитанию.	4	1	1			2	реферирование
29. Основы формирования двигательного навыка.	4	1	1			2	доклад
30. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	4	1	1			2	тест
<i>Раздел 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</i>							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


31. Сила и методика ее воспитания.	4	1	1			2	тест
32. Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.	4	1	1			2	реферирование
33. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.	4	1	1			2	доклад
34. Гибкость и методика ее воспитания.	4	1	1			2	Контрольный срез
Раздел 9. Форма построения занятий по физическому воспитанию.							
35. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.	4	1	1			2	реферирование
36. Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм занятий.	4	1	1			2	доклад
37. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.	4	1	1			2	Контрольный срез
38. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.	4	1	1			2	тест
Раздел 10. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.							
39. Осанка	4	1	1			2	доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


человека и методика ее формирования.							
40. Основы регулирования массы тела человека.	4	1	1			2	тест
Раздел 11. Планирование и контроль в физическом воспитании.							
41. Планирование в физическом воспитании	4	1	1			2	реферирование
42. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.	4	1	1			2	доклад
43. Общий план работы по физическому воспитанию.	4	1	1			2	тест
44. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	4	1	1			2	доклад
45. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	4	1	1			2	доклад
46. План-конспект урока.	4	1	1			2	тест
Раздел 12. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.							
47. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	4	1	1			2	реферирование
48. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленнос	4	1	1			2	Контрольный срез

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


ти детей раннего и дошкольного возраста.							
Раздел 13. Физическое воспитание детей школьного возраста.							
49. Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.	3		1			2	доклад
50. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	4	1	1			2	реферирование
51. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	4	1	1			2	тест
52. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.	3		1			2	тест
53. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	4	1	1			2	Контрольный срез
Раздел 14. Формы организации физического воспитания школьников.							
54. Формы организации физического воспитания в школе.	4	1	1			2	доклад
55. Формы организации физического воспитания в системе	3		1			2	тест

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

внешкольных учреждений.							
56. Формы организации физического воспитания в семье.	4	1	1			2	Контрольный срез
Раздел 15. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.							
57. Формы организации физического воспитания студентов.	4		2			2	реферирование
58. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.	4	1	1			2	
Раздел 16. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.							
59. Физическая культура в режиме трудового дня.	4		2			2	реферирование
60. Физическая культура в быту трудящихся.	4		2			2	доклад
Раздел 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте							
61. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	4	1	1			2	тест
62. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.	4	1	1			2	Контрольный срез
Раздел 18. Общая характеристика спорта.							
63. Основные понятия,	4	1	1			2	тест

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.							
64. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	4		2			2	доклад
Раздел 19. Основы спортивной тренировки.							
65. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.	4		2			2	реферирование
66. Принципы спортивной тренировки.	4		2			2	доклад
67. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена.	4	1	1			2	тест
68. Физическая и психическая подготовка спортсмена.	4		2			2	тест
Раздел 20. Основы построения спортивной подготовки.							
69. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	4	1	1			2	реферирование
70. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.	4	1	1			2	тест
71. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена.	4		2			2	тест
Раздел 21. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура							
72. Общая	6		2			4	рефериро

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


характеристика оздоровительной физической культуры.							вание
73. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.	6	1	1			4	доклад
74. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры.	6		2			4	тест
Итого	288	50	84			154	

Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия							
1. Предмет теории и методики физической культуры	3					3	реферирование
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.	3					3	Контрольный срез
3. Отечественная система	3					3	тест

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив.							
4. Основные понятия теории и методики физической культуры	4	1				3	тест
<i>Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы</i>							
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре	4	1				3	реферирование
6. Цель и задачи физического воспитания в стране	3					3	тест
7. Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.	4	1				3	доклад
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания	3					3	Контрольный срез
9. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.	3					3	тест
10. Принцип связи физического воспитания с	3					3	доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности.							
Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе							
11. Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация.	4	1				3	реферирование
12. Функции и формы физической культуры.	3					3	Контрольный срез
13. Общекультурные функции физической культуры	3					3	доклад
14. Специфические функции физической культуры	4	1				3	доклад
15. Функции физического воспитания.	4		1			3	тест
16. Оздоровительно-рекреативная функция.	3					3	Контрольный срез
17. Основные формы физической культуры в обществе	3					3	тест
18. Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры.	4		1			3	доклад
Раздел 4. Средства физического воспитания							
19. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения –	4	1				3	тест

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


как основное средство физического воспитания							
20. Техника физических упражнений.	3					3	реферирование
21. Классификация физических упражнений.	3					3	тест
22. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания	4		1			3	Контрольный срез
Раздел 5. Методы физического воспитания							
23. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.	4	1				3	реферирование
24. Методы строго регламентированного упражнения.	3					3	доклад
Раздел 6. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.							
25. Иерархия принципов физического воспитания.	5	1	1			3	реферирование
26. Общеметодические принципы физического воспитания.	3					3	Контрольный срез
27. Специфические принципы	4	1				3	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


физического воспитания.							
Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.							
28. Двигательные умения и навыки – как предмет обучения физическому воспитанию.	4		1			3	реферирование
29. Основы формирования двигательного навыка.	4	1				3	доклад
30. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	4		1			3	тест
Раздел 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.							
31. Сила и методика ее воспитания.	4	1				3	тест
32. Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.	3					3	реферирование
33. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.	4	1				3	доклад
34. Гибкость и методика ее воспитания.	4		1			3	Контрольный срез
Раздел 9. Форма построения занятий по физическому воспитанию.							
35. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.	3					3	реферирование
36. Урочная форма занятий и	3					3	доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


её особенности. Классификация урочных форм занятий.							
37. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.	4	1				3	Контроль ный срез
38. Профессиональн о- педагогическая деятельность учителя физической культуры.	4		1			3	тест
Раздел 10. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.							
39. Осанка человека и методика ее формирования.	4	1				3	доклад
40. Основы регулирования массы тела человека.	3					3	тест
Раздел 11. Планирование и контроль в физическом воспитании.							
41. Планирование в физическом воспитании	4					4	рефериро вание
42. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.	4					4	доклад
43. Общий план работы по физическому воспитанию.	5		1			4	тест
44. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	4					4	доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


45. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	4					4	доклад
46. План-конспект урока.	4					4	тест
Раздел 12. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.							
47. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	4					4	реферирование
48. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.	5		1			4	Контрольный срез
Раздел 13. Физическое воспитание детей школьного возраста.							
49. Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.	4					4	доклад
50. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	4					4	реферирование
51. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	4					4	тест

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

52. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.	5		1			4	тест
53. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	4					4	Контрольный срез
Раздел 14. Формы организации физического воспитания школьников.							
54. Формы организации физического воспитания в школе.	5		1			4	доклад
55. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.	4					4	тест
56. Формы организации физического воспитания в семье.	5		1			4	Контрольный срез
Раздел 15. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.							
57. Формы организации физического воспитания студентов.	4					4	реферирование
58. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.	5		1			4	
Раздел 16. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.							
59. Физическая культура в режиме трудового дня.	4					4	реферирование
60. Физическая культура в быту трудящихся.	5		1			4	доклад
Раздел 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

61. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	4					4	тест
62. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.	5		1			4	Контрольный срез
Раздел 18. Общая характеристика спорта.							
63. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	4					4	тест
64. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	5		1			4	доклад
Раздел 19. Основы спортивной тренировки.							
65. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.	4					4	реферирование
66. Принципы спортивной тренировки.	4					4	доклад
67. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена.	4					4	тест
68. Физическая и психическая	5		1			4	тест

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


подготовка спортсмена.							
Раздел 20. Основы построения спортивной подготовки.							
69. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	4					4	реферирование
70. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.	4					4	тест
71. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена.	4					4	тест
Раздел 21. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура							
72. Общая характеристика оздоровительной и физической культуры.	4					4	реферирование
73. Теоретико-методические основы оздоровительной и физической культуры.	4					4	доклад
74. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительно и физической культуры.	4					4	тест
Итого	288	14	18			256	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия

Тема 1: Предмет теории и методики физической культуры

Предметом теории и методики физической культуры являются закономерности

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

идеального построения физического воспитания, т.е. то каким воспитание должно быть, если следовать положениям и установкам теории и методики.

Тема 2: *Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.*

Ведение более активного и подвижного образа жизни, многократное повторение тех или иных действий, проявление физических усилий привело к осознанному пониманию людьми явления упрямости (повторяемости действий). Именно явление упрямости стало основой возникновения физической культуры в обществе.

Тема 3: *Отечественная система физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив.*

Отечественная система физического воспитания как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления и перспективы совершенствования.

Воплощение в ней принципов всемерного содействия гармоничному развитию индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества, оздоровительной направленности. Общее представление о научно-прикладных, программно-нормативных основах, государственных и общественных формах организации отечественной системы физического воспитания.

Тема 4: *Основные понятия теории и методики физической культуры*

К основным понятиям теории и методики физической культуры относятся: 1) физическая культура; 2) физическое воспитание; 3) физкультурное воспитание; 4) физическая подготовка; 5) физическое развитие; 6) физическое совершенство; 7) физкультурное движение; 8) спорт; 9) система физического воспитания.

Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы

Тема 5: *Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре*

Для полноценного физического воспитания в России создана и функционирует система физического воспитания. Под системой физического воспитания понимается исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, сущностью которого является единство мировоззренческих, научно-методических, программно-нормативных и организационных основ. Выразителями этих основ в практической деятельности выступают физкультурно-спортивные кадры.

Тема 6: *Цель и задачи физического воспитания в стране*

Исходя из общественных и личных потребностях человека основной целью физического воспитания в нашей стране является содействие воспитанию здорового всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.


В системе физического воспитания все многообразие конкретных задач сведено в три типичные группы, имеющие следующие условные названия: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Тема 7: *Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.*

Задачи, решаемые в процессе физического воспитания, получают свое конкретное преломление по профилю общей и профессионально-прикладной физической подготовки. Можно выделить два направления конкретизации задач: 1) в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями занимающихся; 2) во временном аспекте, т.е. задачи соотносятся со временем, необходимым и благоприятным для их решения.

Тема 8: *Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания*

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

воспитания, являются: 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой; 3) принцип оздоровительной направленности.

Тема 9: Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.

Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности раскрывается в двух основных положениях: 1) обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность; 2) комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей.

Тема 10: Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни конкретизируется в следующих положениях в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека.

Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе

Тема 11: Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация.

Под функциями физической культуры понимаются объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни.

Под формой физической культуры понимается способ существования того или иного вида физической культуры, имеющий определенное функциональное назначение.

Тема 12: Функции и формы физической культуры.

Следует различать общекультурные (общие) и специфические функции физической культуры. Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Специфическими же являются такие функции, в которых выражаются особенности физической культуры.

Функции не могут проявляться вне реального способа существования конкретного вида физической культуры, т.е. вне формы. Более того, каждая форма имеет определенное назначение.

Тема 13: Общекультурные функции физической культуры


Общие функции физической культуры основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Названия таких функций можно обозначать терминами, совпадающими со специфическим назначением данного общественного явления.

Выделяются следующие общекультурные функции: 1) функция духовного воспитания; 2) экономическая функция; 3) функция досуга; 4) познавательная функция

Тема 14: Специфические функции физической культуры

Специфическими функциями физической культуры являются функции, которые в полной мере свойственны лишь ей. Таких специфических функций, отсутствующих в качестве основных у остальных видов культуры, можно выделить три: 1) функция физического воспитания; 2) оздоровительно-рекреативная функция; 3) соревновательно-достиженческая функция.

Тема 15: Функция физического воспитания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Функция физического воспитания является центральной специфической функцией физической культуры – ее наличие дает основание для корректной постановки и эффективного решения практически всех специфических задач физического воспитания

Тема 16: *Оздоровительно-рекреативная функция.*

Решение оздоровительно-рекреативных задач с помощью физической культуры достигается не только физическими упражнениями, но и широким применением других ее средств. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение многих реабилитационных задач, связанных с лечением и восстановлением работоспособности, поддержанием физической кондиции, оптимизацией психофизического состояния и т.д.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (физические упражнения, подвижные спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения и т.д.).

Рекреация (от лат. recreatio) – отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований.

Тема 17: *Основные формы физической культуры в обществе*

С практической точки зрения выделение основных форм физической культуры целесообразно осуществлять по признаку ее места в образе жизни человека и ее целевому назначению.

В соответствии с этим основными формами физической культуры считаются: 1) физическое воспитание; 2) производственная физическая культура; 3) оздоровительно-рекреативная физическая культура; 4) спорт.

Тема 18: *Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры.*

Физическое воспитание является одной из самых крупных форм физической культуры. Существенными признаками физического воспитания являются: 1) многолетний процесс освоения основных ценностей физической культуры, функционирующий по соответствующим закономерностям образования и воспитания; 2) обязательный предмет, гарантирующий достижение минимального уровня общей физической подготовленности; 3) типичной формой занятия является урок физической культуры; 4) всесторонность физического воспитания достигается комплексным использованием разнообразных физических упражнений; 5) обязательное овладение минимумом физкультурных знаний; 6) реализация преемственности задач, средств, методов и форм занятий физическими упражнениями, что исключает стихийность и неупорядоченность в разных возрастных звеньях системы физической культуры; 7) при соответствующей поддержке государственной власти и совместно с внеклассными, внешкольными и семейными занятиями может образоваться достаточно стройная система физической подготовки.

Раздел 4. Средства физического воспитания


Тема 19: *Понятие средств физического воспитания. Физические упражнения – как основное средство физического воспитания*

Под средствами понимается некоторая реальная сила, необходимая для достижения поставленной цели.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) физический труд при определенных условиях; 3) оздоровительные силы природы; 4) гигиенические факторы.

Тема 20: *Техника физических упражнений.*

Под техникой физических упражнений понимают способ решения двигательной

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

задачи, реализуемый на основе оптимальных соотношений всех его характеристик в конкретных условиях.

Физическим упражнением можно считать совершенно любое двигательное действие, которое повторяется человеком по закономерностям физического воспитания с целью достижения положительного эффекта. То есть для физического воспитания можно взять любое двигательное действие, но повторять его нужно столько раз, выполнять с такой интенсивностью, делать интервалы отдыха такой продолжительности, чтобы это обеспечивало наилучшие условия для роста физических качеств и формирования техники движений.

Тема 21: Классификация физических упражнений.

Под классификацией физических упражнений принято понимать их распределение в зависимости от определенного признака на отдельные группы.

Существует довольно много классификаций физических упражнений в зависимости от тех или иных признаков: 1) по признаку исторически сложившихся средств и методов физического воспитания; 2) по анатомическому признаку; 3) по признаку воспитания физических качеств; 4) по признаку биомеханической структуры движения; 5) по признаку физиологических зон мощности; 6) по признаку спортивной специализации.

Тема 22: Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания

К оздоровительным силам природы традиционно относятся солнце, воздух и вода. Применение оздоровительных сил природы для физического воспитания осуществляется по двум направлениям: 1) они используются как необходимые условия организации физкультурных занятий; 2) как относительно самостоятельные средства закаливания и оздоровления организма занимающихся.

К гигиеническим факторам как средству физического воспитания относятся: 1) личная и общественная гигиена; 2) соблюдение режима сна; 3) соблюдение режима питания.

Раздел 5. Методы физического воспитания

Тема 23: Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

Под методами физического воспитания определяется как способ использования средств для достижения цели. Метод фактически выполняет функцию обязательного связующего звена между теорией и практикой. Структурной основой большинства специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки являются два компонента – нагрузка и отдых.

Группа специфических методов включает в себя три типа: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой метод; 3) соревновательный метод.

Тема 24: Методы строго регламентированного упражнения.


Это самая большая группа специфических методов физического воспитания. В нее входят две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям и 2) методы воспитания физических качеств.

Раздел 6. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.

Тема 25: Иерархия принципов физического воспитания.

Принципы в системе физического воспитания как и элементы многих других систем расположены в определенной иерархии.

К числу принципов, отражающих идейные основы системы воспитания и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

образования, относятся общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они выражаются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физического воспитания.

Среднюю ступень иерархии принципов занимают общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они выражаются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания. Они занимают следующую ступень иерархии принципов.

Таким образом, в системе физического воспитания используются как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

Тема 26: *Общеметодические принципы физического воспитания.*

Общеметодические принципы – это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий.

Среди общеметодических принципов выделяются: 1) принцип сознательности и активности; 2) принцип наглядности; 3) принцип доступности и индивидуальности.

Тема 27: *Специфические принципы физического воспитания.*

Группу специфических принципов физического воспитания составляют: 1) принцип непрерывности процесса физического воспитания; 2) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; 3) принцип постепенного наращивания равнотренирующих воздействий; 4) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; 5) принцип циклического построения занятий; 6) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Тема 28: *Двигательные умения и навыки как предмет обучения физическому воспитанию.*


Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. Двигательные умения в физическом воспитании в одних случаях приводят к формированию навыков, в других выработка двигательных умений происходит без их последующего перевода в навыки.

Двигательные навыки – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Тема 29: *Основы формирования двигательного навыка.*

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов: 1) закон изменения скорости в развитии навыка; 2) закон «плато» (задержки) в развитии навыка; 3) закон угасания навыка; 4) закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка; 5) закон переноса двигательного навыка.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности: 1) формирование у занимающихся положительной учебной

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

мотивации; 2) формирование знаний о сущности двигательного действия; 3) создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке (ООТ); 4) освоение изучаемого двигательного действия в целом.

Тема 30: Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1) этап начального разучивания; 2) этап углубленного изучения; 3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Раздел 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

Тема 31: Сила и методика ее воспитания.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Методика воспитания силы всегда включает в себя три педагогические категории: задача – средство – метод.

Основными задачами являются: 1) обеспечение гармонического развития всех мышечных групп двигательного аппарата человека; 2) приобретение и совершенствование способности проявлять силу в статическом, преодолевающем и уступающем режимах работы мышц; 3) овладение основами техники выполнения разнообразных упражнений.

Основным специфическим средством воспитания силы являются силовые упражнения. Они делятся на определенные группы в зависимости от: 1) природы отягощения; 2) режима работы мышц; 3) по анатомическому признаку.

В процессе воспитания силы используются следующие методы: 1) метод неопределенных отягощений; 2) метод предельных и околопредельных отягощений; 3) метод статических усилий; 4) метод динамических усилий.

Тема 32: Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Основными методами воспитания силовых способностей являются: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) соревновательный метод; 3) игровой метод.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Следует различать общую и специальную выносливость.


Тема 33: Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.

Координационные способности – это комплексное физическое качество, включающее в себя ряд двигательных способностей, совокупность морфофункциональных свойств организма человека, определяющих его возможности эффективно решать двигательные задачи, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при изменяющихся ситуациях.

Методические направления:

1. Систематическое обучение новым двигательным умениям и навыкам.
 2. Формирование не жестких, а вариативных двигательных умений и навыков, вводя в них элементы новизны и сложности.
 3. использование отрицательного «переноса» двигательных навыков
 4. Методика воспитания способности сохранять равновесие.
 5. Совершенствование пространственно-динамической точности движений
- Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Тема 34: Гибкость и методика ее воспитания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Гибкостью называется морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определенной амплитудой.

Факторы, влияющие на развитие гибкости. Классификация видов гибкости. Задачи и средства развития гибкости. Методические особенности совершенствования гибкости :а) повторный метод, б)очередность повторов, в) серийность повторов, интервалы отдыха, г) стретчинг, требования к нему.

Раздел 9. Форма построения занятий по физическому воспитанию.

Тема 35: Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.

Формы занятий физическими упражнениями –способы организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Существует две группы форм занятий физическими упражнениями: 1) Урочные формы занятий; 2) Неурочные формы занятий.

Урочные формы: уроки физической культуры, спортивно-тренировочные формы занятий.


Неурочные формы: малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), крупные формы занятий (аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика), Соревновательные формы (система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки и т.д.)

Тема 36: Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм занятий.

Урочной формой управляет педагог, проводится в строго установленное время, в специально отведенном месте, относительно постоянной по составу учебной группы занимающихся (класс, секция, команда). Строгое соблюдение частоты занятий, продолжительности и взаимосвязи. Урок делится на три составные части: подготовительную, основную и заключительную. По признаку основной направленности различают уроки: 1)общей физической подготовки (ОФП), 2)профессионально прикладной физической подготовки (ППФП), 3) спортивно тренировочные, 4) методикопрактические занятия. По признаку решаемых задач существуют типы уроков: 1) уроки освоения нового материала, 2) уроки закрепления и совершенствования учебного материала, 3) контрольные уроки, 4)смешанные (комплексные) уроки. По признаку вида спорта различают уроки: гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжной подготовки и т.д.

Тема 37: Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.

На уроке решаются стратегические задачи физической культуры: всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни(к трудовой деятельности, военной службе и т.д.) Преимущества урока относительно других форм физического воспитания: 1) самая массовая форма систематических занятий школьников физическими упражнениями, 2) проводится на основе научно обоснованной программы по физической культуре, рассчитанной на длительный срок обучения, 3) проводится под руководством педагога, 4) Способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся. Требования к уроку: 1) четкость постановки целей и задач, 2) Соответствие составу учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач, 3) Целесообразный отбор средств и методов обучения, 4) тесная связь уроков с предыдущими и последующими, 5) Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы, 6) постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведении, 7) обеспечение травмобезопасности урока, 8) постоянный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. Урок состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Задачи уроков физической культуры делятся на три группы: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Классификации уроков в зависимости от решаемых задач: 1) комбинированные, 2) с преимущественно оздоровительной направленностью, 3) с преимущественно воспитательной направленностью, 4) с преимущественно образовательной направленностью (вводные уроки, изучение нового материала, совершенствование, смешанные и контрольные). Методы организации деятельности учащихся: фронтальный, групповой, индивидуальной, круговой. Дозирование физических нагрузок на уроке, общая и моторная плотность урока.

Тема 38: *Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.*

Три основных этапа деятельности учителя физической культуры: 1) подготовка к процессу физического воспитания, 2) практическая деятельность на уроке, 3) Контроль за эффективностью педагогической деятельности на уроке.

Раздел 10. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.

Тема 39: *Осанка человека и методика ее формирования.*

Осанка человека и основы ее формирования. Телосложение, нормальная осанка, ее признаки, значение и задачи воспитания. Основные признаки правильной осанки (профиль позвоночника, взаимное расположение основных звеньев тела). Комплекс разнообразных факторов и их различное соотношение, влияющих на осанку (строение скелета, телосложение, его составляющие, мышечный корсет, жировое отложение, постановка головы, плечевого пояса, таза и ног, рефлекторные механизмы поддержания позы и ее регуляция ЦНС, степень мышечно-двигательной и кожной чувствительности, определяющие ощущение в расположении головы, лопаток, плеч, таза, различные врожденные и приобретенные искривления позвоночника, плоскостопие, плохая эластичность связок и т.д.) Основные задачи формирования нормальной осанки в процессе занятий физической культурой. Методика формирования правильной осанки.

Тема 40: *Основы регулирования массы тела человека.*


Нормальный вес человека - необходимое условие поддержания его здоровья, увеличения продолжительности жизни, обеспечения эстетичности за счет достижения необходимых пропорций телосложения. Возможности изменения массы тела в ту или иную сторону. Безопасные для здоровья методы изменения массы тела. Пути увеличения мышечной массы и снижения массы тела. Методы увеличения мышечной массы и параллельного развития силы. Пути снижения массы тела за счет циклических физических упражнений, продолжительной физической работы с большими энергозатратами, локальные упражнения для уменьшения жировых отложений на отдельных частях тела. Оптимизация общего двигательного режима за счет снижения в течение дня времени пассивного отдыха, ограничения сна, утренней гимнастики, физкультурпауз в процессе рабочего дня.

Раздел 11. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Тема 41: *Планирование в физическом воспитании.*

Требования к планированию физического воспитания: целевая направленность педагогического процесса, всесторонность планирования задач, конкретность. Методическая последовательность планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий или четвертной (тематический) план, расписание занятий, план-конспект урока.

Тема 42: *Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Педагогический контроль- это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Виды педагогического контроля: 1) предварительный; 2) оперативный; 3) текущий; 4) этапный; 5) итоговый. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы(ЖЕЛ, масса тела, длина тела, станова сила, динамометрия и т.д.), хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки по ЧСС.

Тема 43: *Общий план работы по физическому воспитанию.*

Составная часть плана работы образовательного учреждения. Составляется учителем физической культуры, при участии заместителя директора, врача школы, преподавателя ОБЖ. Разделы плана: 1)организационная работа; 2) учебная работа; 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 4) физкультурно-массовые и спортивная работы во внеурочное время; 5) агитационно-пропагандистская работа; 6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор; 7) хозяйственная работа. План согласовывается и утверждается директором школы, доводится до сведения всех учителей.

Тема 44: *Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.*

Наиболее целесообразное и эффективное распределение программного материала на учебный год. Установление последовательности прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую школьную четверть с учетом материально-спортивной базы школы.

Тема 45: *Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.*

Составляется на основе годового плана-графика для всех параллельных классов на каждую четверть (четвертной). В более конкретизированном виде представлены используемые средства и методики обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Имеет две части: объяснительную записку к плану и содержание плана. Рабочие планы составляются в графической и текстовой форме.


Тема 46: *План-конспект урока.*

Документ планирования педагогического процесса по физической культуре на каждый урок. Составляется на основе поурочного рабочего плана с учетом результатов предыдущего урока, сложности освоения нового материала, состава занимающихся, их подготовленности и условия мест занятий. При разработке плана-конспекта необходимо: 1) определять средства и методы решения каждой задачи; 2) определить необходимый инвентарь; 3) разработать методы организации деятельности занимающихся; 4) Определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке.

Раздел 12. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 47. *Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.*

Дошкольный возраст- период жизни от рождения до 7 лет. Происходит интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Организованные физкультурные занятия в дошкольных образовательных учреждениях. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физической культуры. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей в возрасте до 7 лет. Особенности развития движения у детей грудного, раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы организации занятий физическими

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

упражнениями и методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 48. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды: 1) новорожденный- первые 4 недели жизни; 2) грудной (младенческий)- до 1 года; 3) ранний детский- от 1 года до трех лет; 4) дошкольный- от 3 до 6(7) лет. Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела и обхват грудной клетки. Средние показатели массы тела и роста здоровых детей раннего и дошкольного возраста (по Ю.Ф. Змановскому, 1989г.) Уровень физической подготовленности детей 4-6 лет.

Раздел 13. Физическое воспитание детей школьного возраста.

Тема 49. Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривает решение следующих задач: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства воспитания детей школьного возраста.

Тема 50. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (1-4 классы). Особенности возрастного развития. Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности. Темпы прироста различных физических способностей, активной и пассивной гибкости. Задачи физического воспитания, средства физического воспитания, физическая подготовленность, особенности методики физического воспитания и домашние задания.

Тема 51. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (5-8 классы). Особенности возрастного развития. Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности. Темпы прироста различных физических способностей, активной и пассивной гибкости. Задачи физического воспитания, средства физического воспитания, физическая подготовленность, особенности методики физического воспитания и домашние задания.


Тема 52. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей от 16 до 18 лет (9-11 классы).

К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений. Особенности возрастного развития. Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности. Темпы прироста различных физических способностей, активной и пассивной гибкости. Задачи физического воспитания, средства физического воспитания, физическая подготовленность, особенности методики физического воспитания и домашние задания.

Тема 53. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

подготовленности все школьники распределяются на 3 медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Подготовительная группа: учащиеся имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), недостаточную физическую подготовленность. Основные задачи занятий физическими упражнениями: укрепление здоровья, улучшение физического развития, физической подготовленности и перевод в основную группу. Специальная медицинская группа включает в себя учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказаниями к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в СМГ может носить как временный, так и постоянный характер. Основные задачи физического воспитания учащихся СМГ.

Раздел 14. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 54. *Формы организации физического воспитания в школе.*

Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час). Внеклассные формы организации занятий: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции ОФП; 3) школьные соревнования; 4) турпоходы и слеты; 5) дни здоровья; 6) праздники физической культуры.

Тема 55. *Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.*

Во внешкольных учреждениях школьники занимаются физической культурой и спортом в свободное от учебных занятий время. Формы: 1) систематические занятия избранным видом спорта в ДЮСША и СДЮШОР; 2) занятия в физкультурно-оздоровительных центрах; 3) физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях; 4) разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лодочных станциях и в других местах массового отдыха; 5) занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства; 6) учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристических лагерях.


Тема 56. *Формы организации физического воспитания в семье.*

Наиболее распространенные формы физического воспитания детей школьного возраста в семье: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), физкультминутки (паузы) во время выполнения домашних заданий, индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, активный отдых на свежем воздухе, участие совместно с родителями в различных соревнованиях, конкурсах, закаливающие процедуры.

Раздел 15. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.

Тема 57. *Формы организации физического воспитания студентов.*

Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов: теоретический раздел, практический раздел (методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия), контрольный раздел. Формы организации занятий в режиме учебной работы (обязательные): 1) учебные занятия (4ч. в неделю); 2) факультативные занятия. Формы занятий физическим воспитанием студентов во внеучебное время (необязательные занятия): 1) физические упражнения в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, вводная гимнастика,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

физкультпаузы, дополнительные занятия и т.д.); 2) организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, группах ОФП и т.д.; 3) самостоятельные занятия; 4) массовые физкультурно-спортивные мероприятия; 5) занятия в спортивно-оздоровительных лагерях.

Тема 58. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.

Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе. Методические основы физического воспитания в ВУЗе. Основные направления физического воспитания в ВУЗе: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, лечебное. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях(основное, специальное и спортивное). Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Раздел 16. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Тема 59. Физическая культура в режиме трудового дня.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Физическая культура в научной организации труда. Вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка.

Тема 60. Физическая культура в быту трудящихся.

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся: базово-продолжающая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и базовый спорт.

Раздел 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Тема 61. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.


К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет у женщин, и с 60 до 75 лет у мужчин. Вслед за ним начинается старший или старческий возраст (75-90 лет). Люди, старше 90 лет, называются долгожителями. Старение- необратимые изменения в системах и органах человеческого организма. Функциональные изменения, характеризующие старение организма. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями (средства, формы и методические основы занятий).

Тема 62. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями (средства, формы и методические основы занятий). Профилактикой преждевременного старения и активного долголетия являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Сохранение и восстановление функций опорно-двигательного аппарата. Направленное воздействие на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Коллективные формы занятий (занятия в группах здоровья, секциях ОФП, клубах любителей бега и т.д.), туристские походы и самостоятельные занятия. Комплексное применение различных физических упражнений. Перечень методических правил при проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста.

Раздел 18. Общая характеристика спорта.

Тема 63. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Спорт в узком понимании- это собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры, как специальная сфера выявления унифицированного сравнения человеческих возможностей. Система подготовки спортсмена. Спортивная деятельность. Спортивные достижения. Спортивное движение. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на 6 групп.

Тема 64. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки. Управление и организационная структура.

Раздел 19. Основы спортивной тренировки.

Тема 65. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.


Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности, и гарантирующего достижения запланированных результатов. Задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки (избранные соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения) Методы спортивной тренировки: 1) общепедагогические (словесный и наглядный); 2) практические (строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательной). Непрерывные, интервальные методы тренировки.

Тема 66. Принципы спортивной тренировки.

Принципы спортивной тренировки- это наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.

Тема 67. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: 1) результативность техники; 2) эффективность техники; 3) стабильность техники; 4) вариативность техники; 5) экономичность техники; 6)минимальная тактическая информативность техники для соперника. Спортивно-тактическая подготовка- это педагогический процесс, направленный на владение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях, моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического освоения тактическими

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

построениями.

Тема 68. Физическая и психическая подготовка спортсмена.

Физическая подготовка- это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психическая подготовка- это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Общая физическая подготовка. Психическая подготовка к конкретному соревнованию.

Раздел 20. Основы построения спортивной подготовки.

Тема 69. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации условно делится на 3 составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Методические положения многолетнего процесса тренировки. Процесс многолетней подготовки спортсмена делится на 4 этапа: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная специализация в избранном виде спорта, спортивное совершенствование.

Тема 70. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.

Малый (микроцикл)- недельная или околонедельная продолжительность (от двух до нескольких занятий). Средний (мезоцикл)- от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Большие (макроциклы)- большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, 4-хгодового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Тема 71. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена.

Спортивный отбор- это комплекс спортивных мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивная ориентация. Способности.


Раздел 21. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.

Тема 72. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Рекреация (от лат. recreatio)- отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура.

Тема 73. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

Основы построения оздоровительной тренировки. Различия в состоянии сердечно-сосудистой системы тренированных и нетренированных людей. Рекомендуемая ЧСС при занятиях физической культурой для людей разного возраста и состояния здоровья. Определение степени физической нагрузки по частоте пульса. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой).

Тема 74. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры.

Лестничная проба, проба с приседанием, проба с подскоками, ортостатическая проба, клинстатическая проба, проба штанги. Дневник самоконтроля (самочувствие, настроение, аппетит, сон, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, болевые ощущения, пульс, дыхание, ЖЕЛ, АД, масса тела, контрольные упражнения).

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия.

Тема 2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.

Вопросы:

1. Когда и каким образом возникли элементы физического воспитания?
2. Что является основой физического воспитания?
3. Раскройте суть понятия «упражняемость».
4. Когда и где возникли первые формы организованного физического воспитания?

Тема 4. Основные понятия теории и методики физической культуры.

Вопросы:

1. Дайте определение «понятия».
2. Охарактеризуйте понятие «физическая культура».
3. Охарактеризуйте понятие «физкультурное воспитание».
4. Охарактеризуйте понятие «физическая подготовка».
5. Охарактеризуйте понятие «физическое развитие».
6. Охарактеризуйте понятие «физическое совершенство».
7. Охарактеризуйте понятие «физкультурное движение».
8. Охарактеризуйте понятие «спорт».
9. Охарактеризуйте понятие «физкультурная образованность».
10. Охарактеризуйте понятие «физическое состояние».
11. Охарактеризуйте понятие «физическая рекреация».
12. Охарактеризуйте понятие «физическая реабилитация».
13. Охарактеризуйте понятие «здоровый образ жизни».

Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы.

Тема 6. Цель и задачи физического воспитания в стране.

Вопросы:


1. Какова структура системы физического воспитания в России?
2. Каковы основные цели и задачи физического воспитания?

Тема 8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Вопросы:

1. Что понимается под термином «принципы»?
2. Какие три общих принципа вы знаете?
3. Почему эти принципы называются общими социально-педагогическими?

Тема 10. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Вопросы:

1. Каким образом реализуется принцип связи физического воспитания с практикой жизни?
2. Каким образом реализуется принцип оздоровительной направленности?

Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе.

Тема 12. Функции и формы физической культуры.

Вопросы:

1. Какие функции физической культуры вы знаете?
2. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры.
3. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры.
4. Какие основные формы физической культуры в обществе вы знаете?
5. Физическое воспитание как одна из крупных форм физической культуры.
6. Охарактеризуйте производственную физическую культуру.
7. Что вы знаете о оздоровительно-рекреативной физической культуре?
8. Спорт - одна из форм физической культуры.

Тема 15. Функции физического воспитания.

Вопросы:

1. Что является основной функцией физического воспитания?

Тема 16. Оздоровительно-рекреативная функция.

Вопросы:

1. Что лежит в основе оздоровительно-рекреативной функции физической культуры?
2. Компенсаторная роль физических упражнений при дефиците мышечной активности.

Тема 18. Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры.

Вопросы:

1. Основное назначение физического воспитания в обществе.
2. Перечислите основные признаки физического воспитания.
3. Как реализуются общекультурные функции в физическом воспитании?

Раздел 4. Средства физического воспитания.

Вопросы:


1. Что понимается под средствами физического воспитания?
2. Какие средства физического воспитания вы знаете?
3. Какие принципиальные положения при выборе средств физического воспитания вы знаете?
4. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
5. Содержание и форма физических упражнений.

Тема 20. Техника физических упражнений.

Вопросы:

1. Охарактеризуйте технику физических упражнений и ее структуру.
2. Что является основой техники физических упражнений?
3. Определяющее звено и детали техники физических упражнений.
4. Основные характеристики физических упражнений.
5. Классификация физических упражнений.

Тема 22. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Вопросы:

1. Что относится к оздоровительным силам природы?
2. Как используются оздоровительные силы природы при организации физкультурных занятий?
3. Что относится к гигиеническим факторам?

Раздел 5. Методы физического воспитания.

Тема 24. Методы строго регламентированного упражнения.

Вопросы:

1. Что вы знаете о методах физического воспитания?
2. Какие методы обучения двигательным действиям вы знаете?
3. Какие методы воспитания физических качеств вы знаете?

Раздел 6. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.

Тема 26. Общеметодические принципы физического воспитания.

Вопросы:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности и индивидуализации.

Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

Тема 28. Двигательные умения и навыки как предмет обучения физическому воспитанию.

Вопросы:

1. Что вы понимаете под термином Физическое образование?
2. Что вы понимаете под двигательным умением и навыком, чем они отличаются друг от друга?
3. Что вы знаете об основах формирования двигательного навыка?


Тема 30. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

1. Что вы понимаете под термином обучение?
2. Какие три этапа обучения двигательным действиям вы знаете?
3. Раскройте сущность этапа начального разучивания?
4. Раскройте сущность этапа углубленного разучивания.
5. Раскройте сущность этапа закрепления и дальнейшего совершенствования.

Раздел 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

Тема 32. Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.

1. Что вы знаете о физических качествах?
2. Что вы понимаете под скоростными способностями?
3. Раскройте задачи развития скоростных способностей.
4. Какие средства воспитания скоростных способностей вы знаете?
5. Какие методы воспитания скоростных способностей вы знаете?
6. Какие методики воспитания скоростных способностей вы знаете?
7. Что вы знаете о физическом качестве выносливость?
8. Что вы знаете о средствах воспитания выносливости?
9. Какие методы воспитания выносливости вы знаете?
10. Какие методики воспитания выносливости вы знаете?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Тема 34. Гибкость и методика ее воспитания.

1. Что вы понимаете под гибкостью?
2. Раскройте задачи развития гибкости.
3. Какие средства развития гибкости вы знаете?
4. Какие методы развития гибкости вы знаете?
5. Какие методики развития гибкости вы знаете?

Раздел 9. Форма построения занятий по физическому воспитанию.

Тема 36. Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм занятий.

1. Какие формы построения занятий по физическому воспитанию вы знаете?
2. Что вы знаете об урочных формах занятий?
3. Какие виды уроков различают по признаку основной направленности?

Тема 38. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

1. Какие три основных этапа выделяют в деятельности физической культуры?
2. Перечислите задачи первого (подготовительного) этапа деятельности учителя физической культуры.
3. Перечислите задачи этапа практической деятельности учителя физической культуры на уроке.
4. Перечислите задачи этапа контроля за эффективностью педагогического процесса.
5. На каких уровнях эффективности может осуществляться деятельность учителя физической культуры?

Раздел 10. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.

Тема 40. Основы регулирования массы тела человека.

1. Почему нормальный вес человека является необходимым условием поддержания его здоровья?
2. Какие пути увеличения мышечной массы вы знаете?
3. Какие пути снижения массы тела вы знаете?

Раздел 11. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Тема 42. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.


1. Что вы понимаете под педагогическим контролем?
2. Какие пять видов педагогического контроля используются в практике физического воспитания?
3. Какие методы контроля вы знаете?
4. Что вы понимаете под педагогическим учетом физического воспитания?
5. Какие требования предъявляются к педагогическому учету?
6. Какие основные документы педагогического учета вы знаете?

Тема 44. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.

1. В чем заключается основное назначение годового план-графика?
2. Из каких разделов состоит годовой план график?

Тема 46. План-конспект урока.

1. План-конспект урока как документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию.
2. Структура план-конспекта урока.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Раздел 12. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 48. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего дошкольного и дошкольного возраста.
2. На какие периоды по биологическим признакам подразделяется дошкольный возраст?
3. Какие особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста вы знаете?
4. Какие средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста вы знаете?
5. Какие формы организации занятия физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста вы знаете?
6. Какие методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста вы знаете?

Раздел 13. Физическое воспитание детей школьного возраста.

Тема 50. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

1. Какие возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста вы знаете?
2. Какова двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности?
3. Каковы темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста?
4. Что вы знаете о задачах физического воспитания?
5. Какие средства физического воспитания используются при занятиях с младшим школьным возрастом?
6. Какие методики используются при занятиях с младшим школьным возрастом?

Тема 52. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

1. Какие возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста вы знаете?
2. Какова двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности?
3. Каковы темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста?
4. Что вы знаете о задачах физического воспитания?
5. Какие средства физического воспитания используются при занятиях с младшим школьным возрастом?
6. Какие методики используются при занятиях с младшим школьным возрастом?


Раздел 14. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 54. Формы организации физического воспитания в школе.

1. Что вы знаете об уроке физической культуры?
2. Что вы знаете о физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня?
3. Какие внеклассные формы организации занятий вы знаете?

Тема 56. Формы организации физического воспитания в семье.

1. Какие формы физического воспитания детей школьного возраста в семье вы знаете?
2. Какова роль родителей в процессе физического воспитания детей?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Раздел 15. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.

Тема 58. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.

1. Раскройте значение и задачи физического воспитания студентов.
2. Каково содержание программы физического воспитания студентов?
3. Какие возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе вы знаете?
4. Какова методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?
5. Какие формы организации физического воспитания студентов вы знаете?

Раздел 16. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Тема 60. Физическая культура в быту трудящихся.

1. Каковы функции физической культуры в быту трудящихся?
2. Какие основные формы использования физической культуры в быту трудящихся вы знаете?

Раздел 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Тема 62. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

1. Какие задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
2. Какие средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
3. Какие формы организации занятий в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
4. Какие методические основы организации занятий в пожилом и старшем возрасте вы знаете?

Раздел 18. Общая характеристика спорта.

Тема 64. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

1. Что вы знаете о системе отбора и спортивной ориентации?
2. Что вы знаете о системе соревнований?
3. Что вы знаете о системе спортивной тренировки?
4. Что вы знаете о системе факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки?

Раздел 19. Основы спортивной тренировки.

Тема 66. Принципы спортивной тренировки.

1. Какие принципы спортивной тренировки вы знаете?
2. Раскройте принцип единства общей и специальной подготовки.
3. Раскройте принцип непрерывности тренировочного процесса.
4. Раскройте принцип Единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
5. Раскройте принцип цикличности тренировочного процесса.


Тема 68. Физическая и психическая подготовка спортсмена.

1. Что вы знаете о физической подготовке спортсмена?
2. Что вы знаете о психической подготовке спортсмена?

Раздел 20. Основы построения спортивной подготовки.

Тема 70. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2. Что вы знаете о предварительном этапе спортивной подготовки?
3. Что вы знаете об этапе начальной спортивной специализации?
4. Что вы знаете об этапе углубленной специализации в избранном виде спорта?
5. Что вы знаете о построении тренировок в микроциклах?
6. Что вы знаете о построении тренировок в мезоциклах?
7. Что вы знаете о построении тренировок в макроциклах?

Раздел 21. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.

Тема 72. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.

1. Что вы знаете об оздоровительной физической культуре?
2. Какие правила нужно соблюдать, чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека?
3. Что вы знаете об оздоровительно-рекреативной физической культуре?
4. Что вы знаете об оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

Тема 74. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры.

1. Какие способы определения уровня подготовленности организма для занятий физическими упражнениями вы знаете?
2. Какие методы оценки уровня подготовленности организма человека и функциональные пробы человека вы знаете?
3. Что входит в содержание дневника самоконтроля?

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ)

Не предусмотрены учебным планом


8. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Не предусмотрены учебным планом


9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к экзамену:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия
3. Гигиеническая и реактивная физическая культура
4. Цель и задачи физического воспитания
5. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
7. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
8. Внеклассные формы организации занятий в школе
9. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту
11. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений
12. Спорт. Классификация видов спорта
13. Средства физического воспитания
14. Формы физического воспитания в семье
15. Социальные функции спорта
16. Методы физического воспитания
17. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

18. Основные направления в развитии спортивного движения
19. Общеметодические принципы физического воспитания
20. Методы организации деятельности занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой)
21. Спорт высших достижений
22. Специфические принципы физического воспитания
23. Дозирование физических нагрузок на уроке
24. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки
25. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
26. Общая и моторная плотность урока
27. Цели и задачи спортивной тренировки
28. Основы формирования двигательного навыка
29. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры
30. Средства спортивной тренировки
31. Структура процесса обучения и особенности его этапов
32. Формы организации физического воспитания студентов
33. Методы спортивной тренировки
34. Понятия о физических качествах
35. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
36. Принципы спортивной тренировки
37. Сила и основы методики ее воспитания
38. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста
39. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
40. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
41. Физическая культура в режиме трудового дня
42. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
43. Выносливость и основы методики ее воспитания
44. Физическая культура в быту трудящихся
45. Физическая подготовка спортсмена
46. Выносливость и основы методики ее воспитания
47. Физическая культура в быту трудящихся
48. Физическая подготовка спортсмена
49. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания
50. Профессионально-прикладная физическая подготовка
51. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура
52. Классификация форм занятий в физическом воспитании
53. Методика занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
54. Этап предварительной подготовки спортсмена
55. Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями
56. Как оформляется дневник о прохождении педагогической практики студентом?
57. Этап начальной спортивной специализации
58. Характеристика неурочных форм занятий физическими упражнениями
59. Хронометрирование. Составление графика занятости учащихся и анализ результатов хронометрирования.
60. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта
61. Планирование в физическом воспитании
62. Пульсометрия. График показателей пульса. Анализ результатов пульсометрии
63. Этап спортивного совершенствования
64. Учебная программа как документ планирования учебной работы


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

65. Контрольные испытания физической подготовленности школьников. Техника выполнения упражнений-тестов
66. Построение тренировки в малых циклах (микроциклы)
67. Годовой план-график учебного процесса по предмету физическая культура
68. Спортивный праздник. Положение о спортивном празднике и план-сценарий
69. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклы)
70. Рабочий (тематический) план на четверть по предмету физическая культура
71. Протокол проведения анализа урока по физической культуре
72. Построение тренировок в больших циклах (макроциклы)
73. План-конспект урока по предмету физическая культура
74. Методы строго регламентированного упражнения
75. Общие положения технологии планирования в спорте
76. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании
77. Методы обучения двигательным действиям
78. Документы перспективного планирования в спорте
79. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста
80. Методы воспитания физических качеств
81. Документы текущего планирования в спорте
82. Физическое воспитание детей школьного возраста
83. Игровой метод воспитания физических качеств
84. Документы оперативного планирования в спорте
85. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста
86. Соревновательный метод воспитания физических качеств
87. Комплексный контроль в подготовке спортсмена
88. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста
89. Методы воспитания силы
90. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
91. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста
92. Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей
93. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
94. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем
95. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей
96. Учет в процессе спортивной тренировки
97. Формы организации физического воспитания школьников
98. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости
99. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки
100. Урок основная форма занятий физическими упражнениями в школе
101. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей
102. Основы построения оздоровительной тренировки
103. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
104. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости
105. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности


10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач,
-------------------------	--	---------------	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


			<i>реферата и др.)</i>
Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия			
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.	<i>проработка учебного материала</i>	2	тесты
4. Основные понятия теории и методики физической культуры	<i>Реферат по теме</i>	2	реферат
3. Отечественная система физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив.	<i>проработка учебного материала</i>	2	Контрольный срез
4. Основные понятия теории и методики физической культуры	<i>Конспект</i>	2	проверка
Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы			
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
6. Цель и задачи физического воспитания в стране	<i>проработка учебного материала</i>	3	проверка
7. Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


воспитания			
9. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
10. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности.	проработка учебного материала	2	проверка
<i>Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе</i>			
11. Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
12. Функции и формы физической культуры.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
13. Общекультурные функции физической культуры	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
14. Специфические функции физической культуры	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
15. Функции физического воспитания.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
16. Оздоровительно-рекреативная функция.	проработка учебного материала	2	проверка
17. Основные формы физической культуры в обществе	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
18. Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры.	<i>Реферат по теме</i>	2	проверка
<i>Раздел 4. Средства физического воспитания</i>			
19. Понятие о средствах	проработка учебного материала,	2	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


физического воспитания. Физические упражнения – как основное средство физического воспитания			
20. Техника физических упражнений.	Тестовые задания	2	проверка
21. Классификация физических упражнений.	реферат,	2	проверка реферата
22. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания	доклад,	2	Доклад, ответы на вопросы
<i>Раздел 5. Методы физического воспитания</i>			
23. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.	доклад,	2	Оценка доклада
24. Методы строго регламентированного упражнения.	проработка учебного материала	2	проверка
<i>Раздел 6. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.</i>			
25. Иерархия принципов физического воспитания.	проработка учебного материала,	2	проверка
26. Общеметодические принципы физического воспитания.	Тестовые задания	2	проверка
27. Специфические принципы физического воспитания.	реферат,	2	проверка реферата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


<i>Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</i>			
28. Двигательные умения и навыки – как предмет обучения физическому воспитанию.	проработка учебного материала,	2	проверка
29. Основы формирования двигательного навыка.	Тестовые задания	2	проверка
30. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	реферат,	2	проверка реферата
<i>Раздел 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</i>			
31. Сила и методика ее воспитания.	доклад,	2	Оценка доклада
32. Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.	проработка учебного материала	2	проверка
33. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.	доклад,	2	Оценка доклада
34. Гибкость и методика ее воспитания.	проработка учебного материала	2	проверка
<i>Раздел 9. Форма построения занятий по физическому воспитанию.</i>			
35. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.	проработка учебного материала,	2	проверка
36. Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм занятий.	Тестовые задания	2	проверка
37. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его	реферат,	2	проверка реферата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


построение.			
38. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.	доклад,	2	Доклад, ответы на вопросы
Раздел 10. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.			
39. Осанка человека и методика ее формирования.	доклад,	2	Оценка доклада
40. Основы регулирования массы тела человека.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
Раздел 11. Планирование и контроль в физическом воспитании.			
41. Планирование в физическом воспитании	доклад,	2	Оценка доклада
42. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
43. Общий план работы по физическому воспитанию.	доклад,	2	Оценка доклада
44. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
45. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	доклад,	2	Оценка доклада
46. План-конспект урока.	проработка учебного материала	2	проверка
Раздел 12. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.			
47. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	проработка учебного материала,	2	проверка
48. Возрастные особенности физического	Тестовые задания	2	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.			
Раздел 13. Физическое воспитание детей школьного возраста.			
49. Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
50. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
51. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
52. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
53. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	проработка учебного материала	2	проверка
Раздел 14. Формы организации физического воспитания школьников.			
54. Формы организации физического воспитания в школе.	Тестовые задания	2	проверка
55. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.	реферат,	2	проверка реферата
56. Формы организации физического воспитания в семье.	доклад,	2	Доклад, ответы на вопросы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Раздел 15. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.			
57. Формы организации физического воспитания студентов.	реферат,	2	проверка реферата
58. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.	доклад,	2	Доклад, ответы на вопросы
Раздел 16. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.			
59. Физическая культура в режиме трудового дня.	доклад,	2	Оценка доклада
60. Физическая культура в быту трудящихся.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
Раздел 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте			
61. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	проработка учебного материала	2	проверка
62. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
Раздел 18. Общая характеристика спорта.			
63. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	доклад,	2	Оценка доклада
64. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
Раздел 19. Основы спортивной тренировки.			
65. Цели, задачи,	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


средства и методы спортивной тренировки.			
66. Принципы спортивной тренировки.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
67. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
68. Физическая и психическая подготовка спортсмена.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
<i>Раздел 20. Основы построения спортивной подготовки.</i>			
69. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
70. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.	<i>доклад,</i>	2	Оценка доклада
71. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена.	<i>проработка учебного материала</i>	2	проверка
<i>Раздел 21. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура</i>			
72. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
73. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
74. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


занимающихся оздоровительной физической культуры.			
---	--	--	--

Форма обучения заочная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия			
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.	<i>проработка учебного материала</i>	3	тесты
4. Основные понятия теории и методики физической культуры	<i>Реферат по теме</i>	3	реферат
3. Отечественная система физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив.	<i>проработка учебного материала</i>	3	Контрольный срез
4. Основные понятия теории и методики физической культуры	<i>Конспект</i>	3	проверка
Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы			
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
6. Цель и задачи физического	<i>проработка учебного материала</i>	3	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


воспитания в стране			
7. Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания	<i>проработка учебного материала</i>	3	проверка
9. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
10. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности.	проработка учебного материала	3	проверка
<i>Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе</i>			
11. Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация.	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
12. Функции и формы физической культуры.	<i>проработка учебного материала</i>	3	проверка
13. Общекультурные функции физической культуры	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
14. Специфические функции физической культуры	<i>проработка учебного материала</i>	3	проверка
15. Функции физического воспитания.	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
16. Оздоровительно-рекреативная функция.	проработка учебного материала	3	проверка
17. Основные формы	<i>проработка учебного материала</i>	3	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


физической культуры в обществе			
18. Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры.	<i>Реферат по теме</i>	3	проверка
Раздел 4. Средства физического воспитания			
19. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения – как основное средство физического воспитания	проработка учебного материала,	3	проверка
20. Техника физических упражнений.	Тестовые задания	3	проверка
21. Классификация физических упражнений.	реферат,	3	проверка реферата
22. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания	доклад,	3	Доклад, ответы на вопросы
Раздел 5. Методы физического воспитания			
23. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.	доклад,	3	Оценка доклада
24. Методы строго регламентированного упражнения.	проработка учебного материала	3	проверка
Раздел 6. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.			
25. Иерархия принципов	проработка учебного материала,	3	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


физического воспитания.			
26. Общеметодические принципы физического воспитания.	Тестовые задания	3	проверка
27. Специфические принципы физического воспитания.	реферат,	3	проверка реферата
Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.			
28. Двигательные умения и навыки – как предмет обучения физическому воспитанию.	проработка учебного материала,	3	проверка
29. Основы формирования двигательного навыка.	Тестовые задания	3	проверка
30. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	реферат,	3	проверка реферата
Раздел 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.			
31. Сила и методика ее воспитания.	доклад,	3	Оценка доклада
32. Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.	проработка учебного материала	3	проверка
33. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.	доклад,	3	Оценка доклада
34. Гибкость и методика ее воспитания.	проработка учебного материала	3	проверка
Раздел 9. Форма построения занятий по физическому воспитанию.			
35. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.	проработка учебного материала,	3	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


36. Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм занятий.	Тестовые задания	3	проверка
37. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.	реферат,	3	проверка реферата
38. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.	доклад,	3	Доклад, ответы на вопросы
<i>Раздел 10. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.</i>			
39. Осанка человека и методика ее формирования.	<i>доклад,</i>	3	Оценка доклада
40. Основы регулирования массы тела человека.	<i>проработка учебного материала</i>	3	проверка
<i>Раздел 11. Планирование и контроль в физическом воспитании.</i>			
41. Планирование в физическом воспитании	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
42. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
43. Общий план работы по физическому воспитанию.	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
44. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
45. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
46. План-конспект	проработка учебного материала	4	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


урока.			
Раздел 12. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.			
47. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	проработка учебного материала,	4	проверка
48. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.	Тестовые задания	4	проверка
Раздел 13. Физическое воспитание детей школьного возраста.			
49. Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.	проработка учебного материала	4	проверка
50. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	доклад,	4	Оценка доклада
51. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	проработка учебного материала	4	проверка
52. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.	доклад,	4	Оценка доклада
53. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	проработка учебного материала	4	проверка
Раздел 14. Формы организации физического воспитания школьников.			
54. Формы организации физического воспитания в школе.	Тестовые задания	4	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

55. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.	реферат,	4	проверка реферата
56. Формы организации физического воспитания в семье.	доклад,	4	Доклад, ответы на вопросы
Раздел 15. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.			
57. Формы организации физического воспитания студентов.	реферат,	4	проверка реферата
58. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.	доклад,	4	Доклад, ответы на вопросы
Раздел 16. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.			
59. Физическая культура в режиме трудового дня.	доклад,	4	Оценка доклада
60. Физическая культура в быту трудящихся.	проработка учебного материала	4	проверка
Раздел 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте			
61. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	проработка учебного материала	4	проверка
62. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.	проработка учебного материала	4	проверка
Раздел 18. Общая характеристика спорта.			
63. Основные понятия,	доклад,	4	Оценка доклада

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.			
64. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
Раздел 19. Основы спортивной тренировки.			
65. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
66. Принципы спортивной тренировки.	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
67. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
68. Физическая и психическая подготовка спортсмена.	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
Раздел 20. Основы построения спортивной подготовки.			
69. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
70. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
71. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка
Раздел 21. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура			
72. Общая характеристика оздоровительной физической	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

культуры.			
73. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.	<i>доклад,</i>	4	Оценка доклада
74. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры.	<i>проработка учебного материала</i>	4	проверка

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы


а) основная литература

1. Максименко А.М. « Теория и методика физической культуры» М. «Физическая культура», 2005.-533с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физической культуры». М.»Академия», 2001.-564с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.:ФиС, 1991-542с.
4. Теория и методика физического воспитания (под ред. Б.А. Ашмарина-М.: Просвещение.1990.- 251с.

Дополнительная


1. Ашмарин Б.А. теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.-М.: ФиС, 1978.
2. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей.-М.: ФиС, 1982.-165с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС, 1985.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах.-М.: Высшая школа, 1986.
5. Волков В.М., Филин В.Г. Спортивный отбор.-М.: ФиС, 1983.
6. Годик М.А. контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: ФиС, 1980.- 110с.
7. Горчаков Л.Г. Физическое воспитание в малокомплектной школе.-М.: Просвещение, 1989.
8. Кичашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе.-М.: Просвещение, 1978.
9. Программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (последние издания).
10. Программы по физическому воспитанию для детского сада (последнее издание).
11. Современная система спортивной подготовки (под ред. Ф.П. Сулова В.Л., Сыча Б.Н., Шустина-М., 1995-446с.

учебно-методическая

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. учебно-методические разработки, пособия – программа по лечебной физической культуре для детей старшего дошкольного возраста «Шаг за шагом» под. Ред. Ю.А. Гордеева, Ульяновск, УИПИ ПРО, с.56;
2. нормативные документы (государственный образовательный стандарт 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура);
3. учебные планы;
4. кинофильмы:
 1. Организация и содержание физического воспитания в ДОУ.
 2. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
 3. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
 4. Организация и методика физического воспитания школьников старшего возраста.
 5. Система физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

Согласовано:


ДИРЕКТОР НБ
БУРХАНОВА М.М.


Должность сотрудника научной библиотеки
ФИО
подпись дата

б) Программное обеспечение _____

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

- 1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа. - Электрон. дан. - Саратов, [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
- 1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
- 1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
- 1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО ЭБС Лань. - Электрон. дан. –С.-Петербург, [2019]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
- 1.5. **Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Знаниум. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://znanium.com>.
2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2019].
3. **База данных периодических изданий**[Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.
4. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.
5. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.
6. **Федеральные информационно-образовательные порталы:**
 - 6.1. Информационная система [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](#). Режим

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

доступа: <http://window.edu.ru>

6.2. Федеральный портал [Российское образование](http://www.edu.ru). Режим доступа: <http://www.edu.ru>

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

7.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:

 |  | 
ФИО _____ Подпись _____ Дата _____

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций *(выбрать необходимое)*.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ


В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик



доцент

Купцов И.М.