

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |



**УТВЕРЖДЕНО**  
 решением Ученого совета института  
 медицины, экологии и физической культуры  
 от «18» мая 2022 г., протокол № 9/239  
 Председатель Мидленко В.И.  
 «16» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

|            |                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Дисциплина | Теория и методика физической культуры                                          |
| Факультет  | Физической культуры и реабилитации                                             |
| Кафедра    | Теории и методики физической культуры и спорта, Адаптивной физической культуры |
| Курс       | 1,2                                                                            |

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура  
 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки,  
 Физическая реабилитация  
*полное наименование*

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная, заочная \_\_\_\_\_  
*очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)*

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2022г.

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,<br>ученая степень, звание |
|-------------------------------|---------|--------------------------------------|
| Вальцев Владимир Владимирович | ТиМФКиС | к.п.н., доцент                       |
| Евстигнеева Ольга Валерьевна  | АФК     | к.б.н., доцент                       |

| СОГЛАСОВАНО                                                                                                                                          | СОГЛАСОВАНО                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Заведующий кафедрой Теории и методики<br>физической культуры и спорта                                                                                | Заведующий кафедрой Адаптивной<br>физической культуры                                                                                                |
| <br>/ Вальцев В.В. /<br>Подпись ФИО<br>« _____ » _____ 20 ____ г. | <br>/ М.В.Балыкин /<br>Подпись ФИО<br>« _____ » _____ 20 ____ г. |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>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 личностно 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 (Б1.О.22) подготовки студентов направления «Физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: Базовые виды двигательной деятельности. Последующие дисциплины: Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

## 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 планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | <p>Знать: эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола; психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, спортивных команд, психоло-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей, командой.</p> <p>Уметь: применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.); с позиций достижений психолого-педагогической</p> |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий; организовать и проводить научные исследования в сфере профессиональной деятельности; используя педагогические, медико-биологические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Владеть: коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональной компетенциями.</p> |
| ОПК-3 -Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | <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 физической культуры</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |

### 3. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 63.е.

#### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) – 216 ч.

| Вид учебной работы                                                 | Количество часов (форма обучения очная) |                     |    |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|----|
|                                                                    | Всего по плану                          | В т.ч. по семестрам |    |
|                                                                    |                                         | 1                   | 2  |
| 1                                                                  | 2                                       | 4                   | 5  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП | 102                                     | 54                  | 48 |
| Аудиторные занятия:                                                | 102                                     | 54                  | 48 |
| • лекции                                                           | 34                                      | 18                  | 16 |
| • семинары и практические занятия                                  | 68                                      | 36                  | 32 |
| • лабораторные работы, практикумы                                  | -                                       | -                   | -  |
| Самостоятельная работа                                             | 78                                      | 54                  | 24 |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                           |                    |                                                  |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр.срез, опрос, доклад | -                  | Тестирование, опрос, доклад, контроль конспектов | Тестирование, опрос, доклад, контроль конспектов |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен)                                                                   | Экзамен, зачет, 36 | Зачет                                            | Экзамен, 36                                      |
| Всего часов по дисциплине                                                                                 | 216                | 98                                               | 108                                              |

| Вид учебной работы                                                                                          | Количество часов (форма обучения заочная) |                                                  |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                             | Всего по плану                            | В т.ч. по семестрам                              |                                                  |
|                                                                                                             |                                           | 1                                                | 2                                                |
| 1                                                                                                           | 2                                         | 4                                                | 5                                                |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП                                          | 22                                        | 8                                                | 8                                                |
| Аудиторные занятия:                                                                                         | 22                                        | 8                                                | 8                                                |
| • лекции                                                                                                    | 8                                         | 4                                                | 4                                                |
| • семинары и практические занятия                                                                           | 8                                         | 4                                                | 4                                                |
| • лабораторные работы, практикумы                                                                           | -                                         | -                                                | -                                                |
| Самостоятельная работа                                                                                      | 187                                       | 96                                               | 91                                               |
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр.работа, опрос, доклад | -                                         | Тестирование, опрос, доклад, контроль конспектов | Тестирование, опрос, доклад, контроль конспектов |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)                                                              | Экзамен, зачет, 13                        | Зачет, 4                                         | Экзамен, 9                                       |
| Всего часов по дисциплине                                                                                   | 216                                       | 108                                              | 108                                              |

### 3.3. Содержание дисциплины. 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 интерактивной форме | Самостоятельная работа |                                |
|                         |       | Лекции               | Практические занятия, семинары | Лабораторные работы, практикумы |                             |                        |                                |
| 1                       | 2     | 3                    | 4                              | 5                               | 6                           | 7                      | 8                              |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

| <i>Раздел 1. Теория и методика физического воспитания</i>                                                  |   |   |   |   |   |   |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия                    | 4 | - | 2 | - | - | 2 | Опрос               |
| 2. Функции и формы физической культуры в обществе. Формирование личности в процессе физического воспитания | 6 | 2 | 2 | - | - | 2 | Тестирование        |
| 3. Средства физического воспитания                                                                         | 6 | 2 | 2 | - | - | 2 | Контроль конспектов |
| 4. Методы физического воспитания                                                                           | 6 | 2 | 2 | - | - | 2 | Опрос               |
| 5. Общие методические и специфические принципы физического воспитания                                      | 4 | - | 2 | - | - | 2 | Доклад              |
| 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям                                                | 6 | 2 | 2 | - | - | 2 | Опрос               |
| 7. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания                                | 6 | 2 | 2 | - | - | 2 | Контроль конспектов |
| 8. Скоростные способности и основы методики их воспитания                                                  | 4 | - | 2 | - | - | 2 | Опрос               |
| 9. Выносливость и основы методики ее воспитания                                                            | 6 | 2 | 2 | - | - | 2 | Контроль конспектов |
| 10. Гибкость и основы методики ее воспитания                                                               | 4 | - | 2 | - | - | 2 | Опрос               |
| 11. Двигательно-координационные                                                                            | 4 | - | 2 | - | - | 2 | Тестирование        |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                                               |     |   |   |   |   |   |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|---|---|---|---------------------|
| способности и основы методики их воспитания                                                                                   |     |   |   |   |   |   |                     |
| 12.Формы организации занятий в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию | 6   | 2 | - | - | - | 4 | Контроль конспектов |
| 13. Планирование и контроль в физическом воспитании                                                                           | 6   | - | 2 | - | - | 4 | Опрос               |
| 14. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста                                                                | 6   | 2 | 2 | - | - | 2 | Опрос               |
| 15. Физическое воспитание детей школьного возраста                                                                            | 8   | 2 | 2 | - | - | 4 | Контроль конспектов |
| 16. Физическое воспитание студенческой молодежи                                                                               | 8   | - | 2 | - | - | 6 | Опрос               |
| 17. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности                                                             | 8   | - | 2 | - | - | 6 | Контроль конспектов |
| 18. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка                      | 8   | - | 2 | - | - | 6 | Контроль конспектов |
| <i>Раздел 2. Теория и методика спорта</i>                                                                                     |     |   |   |   |   |   |                     |
| 23. Спорт в современном обществе, тенденции его развития                                                                      | 160 | - | 4 | - | - | 6 | Опрос               |
| 24. Основы                                                                                                                    | 8   | 2 | 4 | - | - | 2 | Опрос               |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                               |     |    |    |   |   |    |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|---|---|----|--------------|
| спортивной тренировки                                                                                         |     |    |    |   |   |    |              |
| 25. Основы построения процесса спортивной подготовки                                                          | 8   | 2  | 4  | - | - | 2  | Доклад       |
| 26. Технология планирования в спорте                                                                          | 8   | 2  | 4  | - | - | 2  | Опрос        |
| 27. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена                                                       | 8   | 2  | 4  | - | - | 2  | Тестирование |
| 28. Спортивный отбор и процесс многолетней подготовки                                                         | 8   | 2  | 4  | - | - | 2  | Опрос        |
| <i>Раздел 3. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры</i>         |     |    |    |   |   |    |              |
| 29. Общая характеристика оздоровительной физической культуры                                                  | 6   | 2  | -  | - | - | 4  | Опрос        |
| 30. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры                                         | 8   | 2  | 4  | - | - | 2  | Опрос        |
| 31. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой | 8   | 2  | 4  | - | - | 2  | Тестирование |
| Итого                                                                                                         | 216 | 34 | 68 | - | - | 78 | Экзамен 36   |

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                      | 8                              |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

| <i>Раздел 1. Теория и методика физического воспитания</i>                                                  |   |   |   |   |   |   |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| 1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия                    | 4 | - | - | - | - | 4 | Опрос               |
| 2. Функции и формы физической культуры в обществе. Формирование личности в процессе физического воспитания | 4 | - | - | - | - | 4 | Контроль конспектов |
| 3. Средства физического воспитания                                                                         | 8 | - | - | - | - | 8 | Тестирование        |
| 4. Методы физического воспитания                                                                           | 8 | 2 | 2 | - | - | 4 | Опрос               |
| 5. Общие методические и специфические принципы физического воспитания                                      | 4 | - | - | - | - | 4 | Опрос               |
| 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям                                                | 4 | - | - | - | - | 4 | Доклад              |
| 7. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания                                | 8 | 2 | 2 | - | - | 4 | Опрос               |
| 8. Скоростные способности и основы методики их воспитания                                                  | 4 | - | - | - | - | 4 | Опрос               |
| 9. Выносливость и основы методики ее воспитания                                                            | 4 | - | - | - | - | 4 | Опрос               |
| 10. Гибкость и основы методики ее воспитания                                                               | 4 | - | - | - | - | 4 | Опрос               |
| 11. Двигательно-координационные способности и основы методики их                                           | 4 | - | - | - | - | 4 | Тестирование        |



|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                                               |    |   |   |   |   |    |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|----|---------------------|
| воспитания                                                                                                                    |    |   |   |   |   |    |                     |
| 12. Формы построения занятий в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию | 8  | - | - | - | - | 8  | Опрос               |
| 13. Планирование и контроль в физическом воспитании                                                                           | 6  | - | - | - | - | 6  | Опрос               |
| 14. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста                                                                | 4  | - | - | - | - | 4  | Доклад              |
| 15. Физическое воспитание детей школьного возраста                                                                            | 8  | - | - | - | - | 8  | Контроль конспектов |
| 16. Физическое воспитание студенческой молодежи                                                                               | 4  | - | - | - | - | 4  | Тестирование        |
| 17. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности                                                             | 4  | - | - | - | - | 4  | Контроль конспектов |
| 18. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка                      | 6  | - | - | - | - | 6  | Контроль конспектов |
| <i>Раздел 2. Теория и методика спорта</i>                                                                                     |    |   |   |   |   |    |                     |
| 23. Спорт в современном обществе, тенденции его развития                                                                      | 10 | - | - | - | - | 10 | Контроль конспектов |
| 24. Основы спортивной тренировки                                                                                              | 12 | 2 | - | - | - | 10 | Опрос               |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                               |     |   |   |   |   |     |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|---|---|-----|---------------------|
| 25. Основы построения процесса спортивной подготовки                                                          | 12  | - | 2 | - | - | 10  | Контроль конспектов |
| 26. Технология планирования в спорте                                                                          | 10  | - | - | - | - | 10  | Опрос               |
| 27. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена                                                       | 12  | 2 | - | - | - | 10  | Контроль конспектов |
| 28. Спортивный отбор и процесс многолетней подготовки                                                         | 12  | - | 2 | - | - | 10  | Тестирование        |
| <i>Раздел 3. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры</i>         |     |   |   |   |   |     |                     |
| 29. Общая характеристика оздоровительной физической культуры                                                  | 10  | - | - | - | - | 10  | Контроль конспектов |
| 30. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры                                         | 10  | - | - | - | - | 10  | Контроль конспектов |
| 31. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой | 11  | - | - | - | - | 11  | Тестирование        |
| Итого                                                                                                         | 216 | 8 | 8 | - | - | 187 | Экзамен зачет 13    |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Раздел 1. Теория и методика физического воспитания

**Тема 1.** Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.

Теория и методика физического воспитания – это научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества. Объектом изучения этой дисциплины являются физические возможности и способности человека и закономерности улучшения их целенаправленным воздействием средств физического воспитания. Целью теории и методики физического воспитания как научной дисциплины является: осмысливание сущности физического

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

воспитания, обобщение практического опыта, формирование теоретических и методических положений развития и функционирования системы физического воспитания.

**Тема 2.** Функции и формы физической культуры в обществе. Формирование личности в процессе физического воспитания.

Под функцией физической культуры можно понимать объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни. Принято различать общекультурные и специфические функции физической культуры. Специфические функции физической культуры: функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция. Общекультурные функции физической культуры: функции духовного воспитания; экономическая функция; зрелищно-досуговая функция; познавательная функция.

Для удовлетворения многообразных потребностей человека в процессе трудовой и учебной деятельности в быту сформировались отрасли физической культуры, которые можно назвать ее формами: физическое воспитание; производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура; спорт.

Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания. Общие средства и методы нравственного и актуального идейно-политического воспитания, применяемые в сфере физического воспитания.

Взаимосвязь физического, эстетического и интеллектуального воспитания. Применение общих средств и методов эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания. Основные аспекты и условия обеспечения всесторонней физической подготовленности к трудовой деятельности.

Воспитание воли в процессе физического воспитания. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания для воспитания волевых качеств.

**Тема 3.** Средства 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) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Обобщенное понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления. Их кинематические, динамические и ритмические характеристики. Качественные характеристики двигательных действий. Общие правила технического выполнения двигательных действий.

Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды,

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

горноклиматических и других естественно средовых условий.

#### **Тема 4. Методы физического воспитания.**

Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения.

Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями. Натуральная и опосредствованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **Тема 5. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.**

Иерархия принципов в системе физического воспитания.

Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания. Сущность принципов сознательности и активности; наглядности, доступности и индивидуализации; систематичности и динамичности. Главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания: непрерывность; регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований; адаптированное сбалансирование динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Основные условия, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т. д.).

#### **Тема 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.**

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования.

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства.

**Тема 7.** Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.

Физические качества человека. Развитие и воспитание физических качеств. Анатомо-физиологические задатки человека. Роль педагога в развитии двигательных способностей.

Воспитание силовых способностей. Основные факторы, определяющие силовые способности и формы их. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Типичные признаки упражнений, служащих основными средствами воспитания силовых способностей.

Основные направления в методике воспитания силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий, направленных на ускоренное развитие силовых способностей или на сохранение достигнутого уровня силовых возможностей. Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей.

**Тема 8.** Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления. Воспитание быстроты двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).

Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.

Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

**Тема 9.** Выносливость и основы методики ее воспитания.

Основные типы выносливости, имеющие жизненно важное и непосредственно прикладное значение. «Общая» и «специальная» выносливость. Факторы, обуславливающие степень проявления выносливости.

Отличительные черты упражнений, служащих основными средствами воспитания выносливости. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горногипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих показатели выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т. д.). Методика воспитания общей выносливости.

Специфические типы выносливости и методики их воспитания.

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

**Тема 10.** Гибкость и основы методики ее воспитания.

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

**Тема 11.** Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания

Понятие о координационных способностях человека. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки и контроля за развитием координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей.

Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Упражнения, избирательно направленные на совершенствование точности пространственных и временных восприятия и параметров движений. Методики «контрастных» заданий, «смежных» заданий, «сближаемых» заданий; задания на точность воспроизведения и точность изменения. Другие методы и приемы совершенствования чувства пространства, чувства времени, пространственной и временной точности движений.

Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

**Тема 12.** Формы организации занятий в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач.

Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий.

Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Урочные и неурочные формы. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы. Структура программ, направленность и содержание частей программы.

Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий план и его содержание, план-конспект урока. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.

Общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию, поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока и общие правила его разработки.

**Тема 13.** Планирование и контроль в физическом воспитании.



|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий план и его содержание, план-конспект урока. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.

Общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию, поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока и общие правила его разработки.

Текущий (оперативный) и поэтапный контроль как неотъемлемые стороны деятельности специалиста физического воспитания по управлению эффектом занятий. Единство педагогического (преподавательского), врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Методы контроля.

Текущий (оперативный) контроль. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, методы их регистрации и оценки. Самоконтроль. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля.

#### **Тема 14. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.**

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности. Возрастные особенности дошкольников. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.

Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье).

#### **Тема 15. Физическое воспитание детей школьного возраста.**

Значение физической культуры в школьный период жизни человека. Возрастные особенности школьников. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста.

#### **Тема 16. Физическое воспитание студенческой молодежи.**

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) и во внеучебное время (необязательные занятия).

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).

#### **Тема 17. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.**

Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжительная физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

**Тема 18.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Социальные факторы, определяющие значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Методические основы построения отдельных занятий и системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности задач и их обусловленность. Специфическое содержание задач профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности. Отличительные черты методики и формы построения занятий. Особенности контроля. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.

## **Раздел 2. Теория и методика спорта.**

**Тема 19.** Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Основные направления в развитии спортивного движения. Профессионализм и «любительство» в спорте. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений и тенденция их развития.

**Тема 20.** Основы спортивной подготовки

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные упражнения; специально подготовительные упражнения; общеподготовительные упражнения.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований.

Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа



|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

#### **Тема 21. Основы построения процесса спортивной тренировки.**

Структура многолетней подготовки спортсмена. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне.

Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.

Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

#### **Тема 22. Технология планирования в спорте.**

Общие положения технологии планирования в спорте. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена. Основные направления плана и программы тренировки. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование. Документы планирования.

#### **Тема 22. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.**

Понятие о комплексном контроле в процессе подготовки спортсмена. Оперативный, текущий и этапный контроль в спорте. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена: - оценка специальной физической подготовленности; - оценка технико-тактической подготовленности; - оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

#### **Тема 24. Спортивный отбор и процесс многолетней тренировки.**

Теоретические аспекты спортивного отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки. Сущность спортивного отбора. Задачи спортивного отбора. Методы спортивного отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, социологические. Четыре этапа в системе спортивного отбора: 1) формирование целевых признаков; 2) выбор прогностических признаков; 3) построение модели отбора; 4) практика спортивного отбора. Уровни отбора. Основные направления отбора и ориентации используемые в детско-юношеском спорте.

### **Раздел 3. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.**

#### **Тема 25. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.**

Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Основы построения оздоровительной тренировки. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура.

**Тема 26.** Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

Основы построения оздоровительной тренировки. Методические правила для выдерживания оздоровительной направленности тренировок: 1) постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; 2) разнообразие применяемых средств; 3) систематичность занятий. Характеристика средств специально оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой). Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, дыхательная гимнастика и пр.

**Тема 27.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

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

## 5. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

**Тема 1.** Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия.

#### Вопросы:

1. Что является предметом изучения теории и методики физической культуры?
2. Дайте развернутую характеристику понятия «физическая культура», в чем заключается сущность каждого из трех ее аспектов?
3. Опишите источники и этапы развития теории и методики физической культуры.
4. Охарактеризуйте связь теории и методики физической культуры с другими науками.
5. Какова структура учебного предмета «Теория и методика физической культуры»?
6. Дайте определение исходным понятиям физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, спорт, физическая культура, физическая рекреация, физическая реабилитация, физическая культура личности.

**Тема 2.** Функции и формы физической культуры в обществе. Формирование личности в процессе физического воспитания

#### Вопросы:

1. Дайте определение понятиям «функции физической культуры» и «формы физической культуры», в чем заключается их взаимосвязь?
2. Назовите специфические функции физической культуры и охарактеризуйте каждую из них.
3. Какие функции относятся к общекультурным и что положено в их основу их названий?
4. В каких типичных формах существует физическая культура в обществе?
5. В чем выражаются особенности спорта по отношению к другим формам физической культуры?

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

6. Чем обусловлена взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания?
7. Какие задачи ставятся в процессе нравственного воспитания?
8. Назовите основные методы нравственного воспитания.
9. Охарактеризуйте взаимосвязь умственного и физического воспитания.
10. Какими средствами и методами осуществляется умственное воспитание?
11. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
12. Что относят к средствам трудового воспитания?
13. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с трудовым?
14. Что способствует эффективности воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту?
15. Какими личными и деловыми качествами необходимо обладать преподавателю физической культуры (тренеру)?

### **Тема 3. Средства физического воспитания.**

#### **Вопросы:**

1. Дайте определение понятию «средства физического воспитания».
2. Охарактеризуйте физические упражнения, как основное средство физического воспитания.
3. Раскройте содержание и формы физических упражнений.
4. Дайте характеристику факторам, обуславливающим влияние физических упражнений на занимающихся.
5. Приведите классификацию физических упражнений.

### **Тема 4. Методы физического воспитания.**

#### **Вопросы:**

1. Что понимается под термином «метод физического воспитания»?
2. Дайте общую характеристику методов физического воспитания.
3. Охарактеризуйте нагрузку и отдых как основные компоненты методов упражнения.
4. Какие типы интервалов отдыха используются между частями нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями?
5. Дайте классификацию специфических методов физического воспитания.
6. Охарактеризуйте специфические методы обучения двигательным действиям.
7. Какие особенности и возможности свойственны для игрового и соревновательного методов физического воспитания?
8. Дайте краткую характеристику общепедагогическим методам, используемым в физическом воспитании.

### **Тема 5. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.**

#### **Вопросы:**

1. Что понимается под термином «принципы» в системе физического воспитания?
2. Какие три общих принципа вы знаете?
3. Охарактеризуйте принцип сознательности и активности и типичные способы его воплощения в физическом воспитании?
4. Каково назначение и пути реализации принципа наглядности в физическом воспитании?
5. В чем заключается сущность принципа доступности и индивидуализации?
6. На какой закономерности построен принцип систематичности, и почему необходимо соблюдать его обязательные требования?
7. В чем заключается идея принципа прогрессирования, и какие существуют способы повышения физических нагрузок?

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

8. Объясните, на чем основана взаимосвязь методических принципов физического воспитания?

**Тема 6.** Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

**Вопросы:**

1. Дайте определение «двигательного умения» и «двигательного навыка». Обозначьте их основные признаки.
2. Опишите законы, по которым протекает формирование двигательного навыка.
3. Какие существуют виды «переноса двигательных навыков» и чем проявляются их особенности?
4. Что такое структура процесса обучения движениям?
5. Дайте характеристику этапа начального разучивания двигательного действия (цель, задачи, особенности методики).
6. Какова сущность этапа углубленного разучивания двигательного действия?
7. Охарактеризуйте этап закрепления и совершенствования двигательного действия (цель, задачи, особенности методики).

**Тема 7.** Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.

**Вопросы:**

1. Дайте определение понятию «физические качества» и «двигательные способности».
1. Что вы понимаете под физическим качеством сила?
2. Опишите методику воспитания силы.
3. Какие средства воспитания силы вы знаете?
4. Какие методы воспитания силы вы знаете?

**Тема 8.** Скоростные способности и методика их воспитания.

**Вопросы:**

1. Что вы понимаете под скоростными способностями?
2. Раскройте задачи развития скоростных способностей.
3. Какие средства воспитания скоростных способностей вы знаете?
4. Какие методы воспитания скоростных способностей вы знаете?

**Тема 9.** Выносливость и основы методики ее воспитания.

**Вопросы:**

1. Охарактеризуйте выносливость как физическое качество.
2. Какие два вида выносливости вы знаете? Охарактеризуйте их.
3. Каковы основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости?
4. Какой вид упражнений является наиболее типичным для целенаправленного развития выносливости?
5. Раскройте методику воспитания общей выносливости.
6. Какова методика воспитания специфических видов выносливости?

**Тема 10.** Гибкость и основы методики ее воспитания.

**Вопросы:**

1. Что вы понимаете под гибкостью?
2. Какие виды гибкости вы знаете? Каково значение гибкости в двигательной деятельности человека?
3. Раскройте задачи развития гибкости.
4. Какие средства развития гибкости вы знаете?
5. Какие методы развития гибкости вы знаете?

**Тема 11.** Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

### Вопросы:

1. Раскройте понятие «координационные способности», назовите основные формы их проявления.
2. Какие наиболее важные факторы определяют уровень проявления координационных способностей?
3. Какие средства воспитания координационных способностей вы знаете?
4. Какие методы воспитания координационных способностей вы знаете?
5. Что такое тоническая и координационная напряженности и каковы пути их устранения?

**Тема 12.** Формы организации занятий в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

### Вопросы:

1. Какие классификации форм занятий физическими упражнениями вы знаете?
2. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
3. Назовите урочные формы занятий физическими упражнениями.
4. Назовите неурочные формы занятий физическими упражнениями.
5. Охарактеризуйте программы физического воспитания общеобразовательной школы.
6. Опишите структуру программ, направленность и содержание частей программы.
7. Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Охарактеризуйте каждый из приведенных документов планирования.
8. В чем заключается методическая последовательность планирования
9. Дайте характеристику основных документов планирования в физическом воспитании.
10. Как осуществляется конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.
11. Что такое общий план работы по физическому воспитанию?
12. Что такое план-конспект урока? Раскройте общие правила его разработки.
- 13.

**Тема 13.** Планирование и контроль в физическом воспитании.

### Вопросы:

1. Какие требования к планированию в физическом воспитании вы знаете?
2. Расскажите о методической последовательности планирования в физическом воспитании.
3. Охарактеризуйте основные документы планирования: учебный план, учебная программа, план-график, четвертной (тематический) план, расписание занятий, план-конспект урока.
4. Что вы понимаете под педагогическим контролем?
5. Какие пять видов педагогического контроля используются в практике физического воспитания?
6. Какие методы контроля вы знаете?
7. Что вы понимаете под педагогическим учетом физического воспитания?
8. Какие требования предъявляются к педагогическому учету?
9. Какие основные документы педагогического учета вы знаете?

**Тема 14.** Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

### Вопросы:

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

1. Охарактеризуйте дошкольный возраст. На какие периоды по биологическим признакам подразделяется дошкольный возраст?
2. Охарактеризуйте ранний возраст. Какие особенности развития движений у детей грудного и раннего возраста вы знаете?
3. Назовите основные задачи физического воспитания в раннем дошкольном возрасте.
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. Охарактеризуйте методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

**Тема 15.** Физическое воспитание детей школьного возраста.

**Вопросы:**

1. Охарактеризуйте социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста
2. Какие задачи физического воспитания детей школьного возраста вы знаете?
3. Раскройте возрастные особенности физического воспитания детей школьного возраста.
4. Какие средства физического воспитания детей школьного возраста вы знаете?
5. Охарактеризуйте особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
6. Охарактеризуйте особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.
7. Охарактеризуйте особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.
8. Назовите основные задачи занятий физическими упражнениями школьников с ослабленным здоровьем?

**Тема 16.** Физическое воспитание студенческой молодежи.

**Вопросы:**

1. Раскройте значение и задачи физического воспитания студентов.
2. Охарактеризуйте формы организации занятий в режиме учебной работы.
3. Охарактеризуйте формы организации занятий во внеурочное время.

**Тема 17.** Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

**Вопросы:**

1. Раскройте социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности.
2. Какие задачи решает физическая культура применительно к особенностям труда и быта.
3. Какие формы физической культуры реализуются в быту трудящихся?
4. Как осуществляется контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями?

**Тема 18.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Вопросы:**

1. Какие задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
2. Какие средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте вы



|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

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 2. Теория и методика спорта.**

**Тема 19.** Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

### **Вопросы:**

1. Дайте определение понятию «спорт».
2. Что такое система подготовки спортсмена?
3. Дайте определения понятиям: спортивная деятельность, спортивные достижения, спортивное движение.
4. Раскройте классификацию видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
5. Какие основные направления в развитии спортивного движения вы знаете?
6. Какие факторы, влияющие на динамику спортивных достижений и тенденции их развития, вы знаете?

**Тема 20.** Основы спортивной тренировки.

### **Вопросы:**

1. Назовите цель и задачи спортивной тренировки.
2. Какие основные специфические средства спортивной тренировки вы знаете?
3. Назовите методы спортивной тренировки.
4. В чем суть метода строго регламентированного упражнения?
5. Охарактеризуйте непрерывные и интервальные методы.
6. В чем состоят принципы спортивной тренировки?
7. Охарактеризуйте диалектическую взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена.
8. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки. В чем ее суть?
9. Что вы знаете о системе факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки?

**Тема 21.** Основы построения процесса спортивной подготовки.

### **Вопросы:**

1. Опишите структуру многолетней подготовки спортсмена.
2. В чем состоит рациональное планирование многолетней подготовки в связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов?
3. Какие этапы многолетней спортивной подготовки существуют?
4. Охарактеризуйте особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
5. Раскройте основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования.
6. Раскройте принцип единства общей и специальной подготовки.
7. Раскройте принцип непрерывности тренировочного процесса.
8. Раскройте принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
9. Раскройте принцип цикличности тренировочного процесса.

**Тема 22.** Технология планирования в спорте.

### **Вопросы:**

1. Охарактеризуйте общие положения технологии планирования в спорте.
2. Какие научно-методические предпосылки планирования подготовки



|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

спортсмена существуют?

3. Дайте характеристику основных направлений плана и программы тренировки.
4. Какие формы планирования на этапах многолетней спортивной подготовки вам известны?
5. В чем особенности планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле?
6. Что такое оперативное планирование?
7. Перечислите основные документы планирования в спорте.

**Тема 23.** Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

**Вопросы:**

1. Что такое комплексный контроль в процессе подготовки спортсмена?
2. Охарактеризуйте оперативный, текущий и этапный контроль в спорте.
3. В чем заключается контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями?
4. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Что это такое?
5. Как осуществляется оценка состояния подготовленности спортсмена?
6. В чем состоит контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями?
7. Раскройте понятие учета в процессе спортивной тренировки.

**Тема 24.** Спортивный отбор и процесс многолетней тренировки.

**Вопросы:**

1. Охарактеризуйте теоретические аспекты спортивного отбора и ориентации на этапах многолетней подготовки.
2. В чем состоит сущность спортивного отбора?
3. Какие задачи решает спортивный отбор?
4. Назовите методы спортивного отбора.
5. Охарактеризуйте четыре этапа в системе спортивного отбора: 1) формирование целевых признаков; 2) выбор прогностических признаков; 3) построение модели отбора; 4) практика спортивного отбора.
6. Какие уровни отбора вам известны?
7. Какие направления отбора и ориентации используются в детско-юношеском спорте?

### **Раздел 3. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.**

**Тема 25.** Общая характеристика оздоровительной физической культуры.

**Вопросы:**

1. Что вы знаете об оздоровительной физической культуре?
2. Какие правила нужно соблюдать, чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека?
3. Что такое оздоровительно-рекреативная физическая культура? Какие задачи она решает?
4. Что такое реабилитационная физическая культура? Какие задачи она решает?

**Тема 26.** Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры.

**Вопросы:**

1. Опишите основы построения оздоровительной тренировки.
2. Какие методические правила для выдерживания оздоровительной направленности тренировок вам известны?

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

3. Дайте характеристику средств специально оздоровительной направленности.
4. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные методики и системы (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, дыхательная гимнастика и пр.).

**Тема 27.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

#### **Вопросы:**

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, ПРАКТИКУМЫ**

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ 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 рекреативная 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
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

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

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. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания
47. Профессионально-прикладная физическая подготовка
48. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура
49. Классификация форм занятий в физическом воспитании
50. Методика занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
51. Этап предварительной подготовки спортсмена
52. Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями
53. Как оформляется дневник о прохождении педагогической практики студентом?
54. Этап начальной спортивной специализации
55. Характеристика неурочных форм занятий физическими упражнениями
56. Хронометрирование. Составление графика занятости учащихся и анализ результатов хронометрирования.
57. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта
58. Планирование в физическом воспитании
59. Пульсометрия. График показателей пульса. Анализ результатов пульсометрии
60. Этап спортивного совершенствования
61. Учебная программа как документ планирования учебной работы
62. Контрольные испытания физической подготовленности школьников. Техника выполнения упражнений-тестов
63. Построение тренировки в малых циклах (микроциклы)
64. Годовой план-график учебного процесса по предмету физическая культура

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

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

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная

| Название разделов и тем | Вид самостоятельной работы<br>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, | Объем<br>в часах | Форма контроля<br>(проверка решения задач, реферата и др.) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------|
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------|

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                            |                                                                                 |   |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|
|                                                                                                            | <i>контрольная работа,<br/>подготовка к сдаче<br/>зачета, экзамена и др.)</i>   |   |                            |
| <i>Раздел 1. Теория и методика физического воспитания</i>                                                  |                                                                                 |   |                            |
| 1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия                    | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Опрос                      |
| 2. Функции и формы физической культуры в обществе. Формирование личности в процессе физического воспитания | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Тестирование, опрос        |
| 3. Средства физического воспитания                                                                         | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Проверка конспектов лекций |
| 4. Методы физического воспитания                                                                           | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Опрос                      |
| 5. Обще методические и специфические принципы физического воспитания                                       | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена, подготовка докладов | 2 | Проверка докладов          |
| 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям                                                | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Опрос                      |
| 7. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания                                | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Проверка конспектов лекций |
| 8. Скоростные способности и основы методики их воспитания                                                  | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Опрос                      |
| 9. Выносливость и основы методики ее воспитания                                                            | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Проверка конспектов лекций |
| 10. Гибкость и основы методики ее воспитания                                                               | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Опрос                      |
| 11. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания                                | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 2 | Тестирование               |
| 12. Формы организации занятий в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по    | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                      | 4 | Проверка конспектов лекций |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                          |                                                                                |   |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|
| физическому воспитанию                                                                                   |                                                                                |   |                                   |
| 13. Планирование и контроль в физическом воспитании                                                      | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4 | Опрос                             |
| 14. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста                                           | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 2 | Опрос                             |
| 15. Физическое воспитание детей школьного возраста                                                       | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4 | Проверка конспектов лекций        |
| 16. Физическое воспитание студенческой молодежи                                                          | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 6 | Опрос                             |
| 17. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности                                        | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 6 | Проверка конспектов лекций        |
| 18. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 6 | Проверка конспектов лекций        |
| <i>Раздел 2. Теория и методика спорта</i>                                                                |                                                                                |   |                                   |
| 19. Спорт в современном обществе, тенденции его развития                                                 | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 6 | Опрос                             |
| 20. Основы спортивной тренировки                                                                         | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 2 | Опрос                             |
| 21. Основы построения процесса спортивной подготовки                                                     | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена, подготовка доклада | 2 | Опрос, проверка доклада,          |
| 22. Технология планирования в спорте                                                                     | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 2 | Опрос                             |
| 23. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена                                                  | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 2 | Опрос, тестирование               |
| 24. Спортивный отбор и процесс многолетней подготовки                                                    | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 2 | Опрос, проверка конспектов лекций |
| <i>Раздел 3. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры</i>    |                                                                                |   |                                   |
| 25. Общая характеристика оздоровительной физической культуры                                             | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4 | Опрос                             |
| 26. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры                                    | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 2 | Опрос                             |



|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                               |                                                            |   |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|---------------------|
| 27. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена | 2 | Опрос, тестирование |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|---------------------|

Форма обучения заочная

| Название разделов и тем                                                                                    | Вид самостоятельной работы<br>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.) | Объем в часах | Форма контроля<br>(проверка решения задач, реферата и др.) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|
| <i>Раздел 1. Теория и методика физического воспитания</i>                                                  |                                                                                                                                                              |               |                                                            |
| 1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия                    | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                                                                                                   | 4             | Опрос                                                      |
| 2. Функции и формы физической культуры в обществе. Формирование личности в процессе физического воспитания | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                                                                                                   | 4             | Тестирование                                               |
| 3. Средства физического воспитания                                                                         | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                                                                                                   | 8             | Проверка конспектов лекций                                 |
| 4. Методы физического воспитания                                                                           | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                                                                                                   | 4             | Опрос                                                      |
| 5. Общие методические и специфические принципы физического воспитания                                      | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена, подготовка докладов                                                                              | 4             | Проверка докладов                                          |
| 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям                                                | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                                                                                                   | 4             | Опрос                                                      |
| 7. Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания                                | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                                                                                                   | 4             | Проверка конспектов лекций                                 |
| 8. Скоростные способности и основы методики их воспитания                                                  | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                                                                                                   | 4             | Опрос                                                      |
| 9. Выносливость и основы методики ее воспитания                                                            | Проработка учебного материала, подготовка к                                                                                                                  | 4             | Проверка конспектов лекций                                 |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                                                |                                                                                |    |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|
|                                                                                                                                | сдаче экзамена                                                                 |    |                            |
| 10. Гибкость и основы методики ее воспитания                                                                                   | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4  | Опрос                      |
| 11. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания                                                    | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4  | Тестирование               |
| 12. Формы организации занятий в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 8  | Проверка конспектов лекций |
| 13. Планирование и контроль в физическом воспитании                                                                            | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4  | Опрос                      |
| 14. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста                                                                 | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4  | Опрос                      |
| 15. Физическое воспитание детей школьного возраста                                                                             | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4  | Проверка конспектов лекций |
| 16. Физическое воспитание студенческой молодежи                                                                                | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4  | Опрос                      |
| 17. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности                                                              | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 4  | Проверка конспектов лекций |
| 18. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка                       | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 6  | Проверка конспектов лекций |
| <i>Раздел 2. Теория и методика спорта</i>                                                                                      |                                                                                |    |                            |
| 19. Спорт в современном обществе, тенденции его развития                                                                       | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 10 | Опрос                      |
| 20. Основы спортивной тренировки                                                                                               | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 10 | Опрос                      |
| 21. Основы построения процесса спортивной подготовки                                                                           | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена, подготовка доклада | 10 | Опрос, проверка доклада,   |
| 22. Технология планирования в спорте                                                                                           | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена                     | 10 | Опрос                      |
| 23. Комплексный контроль и                                                                                                     | Проработка учебного                                                            | 10 | Опрос,                     |

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

|                                                                                                               |                                                            |    |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|
| учет в подготовке спортсмена                                                                                  | материала, подготовка к сдаче экзамена                     |    | тестирование                      |
| 24. Спортивный отбор и процесс многолетней подготовки                                                         | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена | 10 | Опрос, проверка конспектов лекций |
| <i>Раздел 3. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры</i>         |                                                            |    |                                   |
| 25. Общая характеристика оздоровительной физической культуры                                                  | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена | 10 | Опрос                             |
| 26. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры                                         | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена | 10 | Опрос                             |
| 27. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой | Проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена | 11 | Опрос, тестирование               |

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058> .

#### дополнительная:

1. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>
2. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>
4. Быченков, Сергей Владимирович. Методика работы кафедры физического воспитания вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 99 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49863.html>

#### учебно-методическая:

1. Вальцев, В.В. Теория и методика физической культуры : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 855 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7356>

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А. / 2022  
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись дата

#### б) Программное обеспечение

| наименование              | договор                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| СПС Консультант Плюс      | Договор №1-2016-1327 от 01.03.2016                                                                       |
| НЭБ РФ                    | Договор №101/НЭБ/2155 от 14.04.2017                                                                      |
| ЭБС IPRBooks              | Контракт №4429/18 от 10.10.2018                                                                          |
| АИБС "МегаПро"            | Договор №727 от 22.11.2018                                                                               |
| Система «Антиплагиат.ВУЗ» | Договор №360 от 25.06.2018<br>Договор №1310 от 18.06.2019                                                |
| ОС MicrosoftWindows       | контракт №580 от 29.08.2014, контракт №581 от 29.08.2014 (оба контракта на одно и то же кол-во лицензий) |
| Антивирус Dr.Web          | Договор №445 от 16.07.2018                                                                               |
| MicrosoftOffice 2016      | Договор №991 от 21.12.2016                                                                               |
| «МойОфис Стандартный»     | Договор №793 от 14.12.2018                                                                               |

#### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

1. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Консультант студента: электронно-библиотечная система: сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
3. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Согласовано:   
 Должность сотрудника УИТиТ ФИО Подпись

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

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: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер, ростомер, весы медицинские, лента сантиметровая, электрокардиограф, тонометры, спирометр, спирограф, динамометры кистевые и становой, секундомеры, велоэргометр.

## 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.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация

|                                                                                        |       |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины                                                         |       |                                                                                     |

работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик

  
подпись

доцент  
должность

Вальцев В.В  
ФИО

Разработчик



Евстигнеева О.В.