МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Теория и методика физической культуры и спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2024_1114-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0 Виды контроля в семестрах:
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	16	16	16	16
Практические	30	30	30	30
Контроль самостоятельной работы (для студента)	4	4	4	4
Консультации (для студента)	1,6	1,6	1,6	1,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,4	0,4	0,4	0,4
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	14	14	14	14
Итого ауд.	46	46	46	46
Контактная работа	53	53	53	53
Сам. работа	119,4	155,4	119,4	155,4
Часы на контроль	11,6	11,6	11,6	11,6
Курсовое проектирование (для студента)	32	32	32	32
Итого	216	252	216	252

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Гараева Р.В.

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения педагога физической культуры и спорта; формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.
1.2	*Задачи:* изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности; изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта; освоить средства и методы физического воспитания и спорта; изучить организационные формы физического воспитания и спорта; создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания и спорта в системе дисциплин предметной подготовки; научить применять на практике знания теории и методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.07
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин:
2.1.2	"Физическая культура и спорт", "Спортивные игры и методика преподавания", "Легкая атлетика и методика преподавания".
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: "Гигиена физического воспитания и спорта", "Лыжный спорт и методика преподавания", "Методика обучения физической культуре".
2.2.2	"Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование".

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-1.УК-7: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
Знает как определить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; Владеет методиками оценки уровня физического развития и физической подготовленности;
ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
Знает содержание компонентов технологий ЗОЖ, структуру и форму физических упражнений; Знает как физические упражнения воздействуют на организм занимающихся и умеет осуществлять отбор тех упражнений, которые будут содействовать улучшению функциональных и двигательных возможностей; Умеет использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ИД-2.ОПК-3: Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
знает: - возрастно-половые закономерности физического воспитания обучающихся; - общепедагогические и специфические принципы физического воспитания; - методы организации контроля за результатами воспитания и обучения; владеет навыками организации и проведения занятий физическими упражнениями для решения задач физического воспитания с обучающимися
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ИД-1.ОПК-8: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.
Знает разные методы анализа педагогических ситуаций на уроках физической культуры, умеет регулировать взаимоотношения обучающихся в непосредственном взаимодействии на уроке

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.
ИД-1.ПК-1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
знает: - термины и понятия физической культуры и спорта в рамках изучаемой дисциплины; - возрастно-половые закономерности физического воспитания населения; - общепедагогические и специфические принципы физического воспитания; - методы обучения и воспитания, организации контроля за результатами воспитания и обучения;
ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.
ИД-2.ПК-3: Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.
умеет использовать образовательный потенциал физической культуры, в том числе национальных подвижных игр и национальных спортивных игр для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом , в том числе во внеурочной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры						
1.1	Общие основы теории и методики физической культуры /Лек/	3	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Общие основы теории и методики физической культуры /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	4	круглый стол
1.3	Общие основы теории и методики физической культуры /Ср/	3	54,2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 2. Особенности физического воспитания детей школьного возраста						
2.1	Особенности физического воспитания детей школьного возраста /Лек/	3	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	4	Проблемная лекция
2.2	Особенности физического воспитания детей школьного возраста /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.3	Особенности физического воспитания детей школьного возраста /Ср/	3	50		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 3. Теория спорта и методика подготовки спортсменов						
3.1	Теория спорта и методика подготовки спортсменов /Пр/	3	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	4	Круглый стол
3.2	Теория спорта и методика подготовки спортсменов /Лек/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	Проблемная лекция
3.3	Теория спорта и методика подготовки спортсменов /Ср/	3	51,2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

	Раздел 4. Выполнение и защита курсовой работы						
4.1	Выполнение курсовой работы /КРП/	3	32	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
4.2	Консультирование и защита курсовой работы /КСРС/	3	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (экзамен)						
5.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	3	7,75	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
5.2	Контроль СР /КСРАтт/	3	0,25	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
5.3	Контактная работа /КонсЭк/	3	1	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
	Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)						
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
6.2	Контактная работа /КСРАтт/	3	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	
	Раздел 7. Консультации						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	1,6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.ОПК-8 ИД-1.ПК-1 ИД-2.ПК-3		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Перечень вопросов к зачёту
1. Основные понятия в физической культуре.
2. Предмет теории физической культуры.
3. Методика воспитания выносливости.
4. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
5. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культур
6. Методы в физическом воспитании.
7. Скоростные способности, их структура и методика воспитан
8. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
9.Формы занятий в физическом воспитании.
10. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
12. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
13. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, принципы методы).
14. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
15. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
16. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь с другими видами воспитания личности.
17. Форма и содержание физических упражнений.
18. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
19. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
20. Структура и функции физической культуры в обществе.
21. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
22. Структура обучения двигательным действиям.
23. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
24. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
25. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
26. Проблематика «Теории физической культуры и спорта» как
науки и ее структура как учебного предмета.
27. Соотношение понятий: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершен¬ство.
28.Идейные основы системы физического воспитания.
29. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
30.Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
31. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
32. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания личности.
33. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
34. Координационные способности и методика их воспитания.

Вопросы к экзамену
Перечень вопросов к экзамену
1. Система исходных понятий теории и методики физической культуры и спорта.
2. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки
3. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании
4. Спорт: его сущность, общественные функции и основные разновидности.
5. Роль соревнований, соревновательной практики в системе
подготовки спортсменов.
6. Система основных понятий в теории спорта (спортивные тренировка, спортивная подготовка, тренированность, подготовленность, спортивная форма).
7. Особенности структуры тренировочного занятия спортсменов.
8.Принципы (закономерности) спортивной тренировки.
9. Особенности воспитания скоростной выносливости спортсменов.
10. Особенности физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта.
11. Соревновательная деятельность как специфическая основа спорта.
12. Спортивно-техническая подготовка (задачи, средства, методы).
13. Роль спорта в системе социальных отношений. Функции спорта.
14. Функции спортивных соревнований.
15. Спортивно-психическая подготовка (задачи, средства, методы).
16. «Спортивная форма» и способы ее оценки.
17. Микроструктура спортивной тренировки: сущность, структура отдельных занятий и микроциклов, их классификация.
18. Особенности методики скоростной подготовки спортсменов.
19. Мезоструктура спортивной тренировки: сущность, структура средних циклов тренировки, их классификация.
20.Классификация видов спорта на основе анализа факторов,
обусловливающих спортивно-технические результаты спортсменов.

21. Закономерности развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки.
22. Реализация принципа постепенности и тенденции к предельным нагрузкам в подготовке спортсменов.
23. Макроструктура спортивной тренировки (тренировочные циклы типа годичных и полугодичных).
24.Подготовительный период: его назначение, особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.
25.Техническая подготовка спортсмена как многолетний процесс.
26. Структура подготовительного периода большого цикла подготовки спортсменов.
27. Соревновательный период: его назначение и особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.
28. Тактика соревновательной деятельности спортсменов.
29. Переходный период: его назначение и особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.
30. Специфические функции физической культуры в обществе.
31. Спортивная тренировка как многолетний процесс: назначение и содержание этапов
32. Роль «модельных характеристик» в определении задач
подготовки спортсменов.
33. Спортивный отбор: назначение, содержание, этапы.
34. Общая характеристика средств, используемых для решения задач подготовки спортсменов.
35. Особенности планирования в спортивной тренировке.
36. Соотношение понятий «тренированность» и «подготовленность» спортсменов.
37. Особенности контроля в спортивной тренировке.
38. Влияние параметров соревновательной практики спортсменов на динамику их спортивно-технических
результатов.
39. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.
40. Факторы, обусловливающие рост спортивных достижений.
41. Взаимосвязь специальных принципов, регламентирующих деятельность в процессе подготовки спортсменов.
42. Виды подготовки спортсмена.
43.Тенденции динамики индивидуальных спортивных достижений.
44.Идейные, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы спортивного
движения.
45. Педагогическое значение спорта.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

1. Физическая культура представляет собой
А) учебный предмет в школе
Б) выполнение физических упражнений
В) процесс совершенствования возможностей человека
Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической
подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и
различным заболеваниям
Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и
экономичности
Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая
работоспособность
В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
А) физических и психических качеств людей
Б) техники двигательных действий
В) работоспособности человека
Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
Б) физическое совершенство
В) выполнение физических упражнений
Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип
всестороннего развития личности следует отнести к
А) общим социальным принципам воспитательной стратегии

общества
Б) общим принципам образования и воспитания
В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
А) двигательные действия, с помощью которых развивают
физические качества и укрепляют здоровье
Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и
продолжительности выполнения
В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время
утренней гимнастики
Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач
физического воспитания
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время
занятия
Б) величиной их воздействия на организм В) временем и количеством повторений двигательных действий
Г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
В) утомлением, возникающим при их выполнении
Г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до
уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что
нагрузка
А) мала и ее следует увеличить
Б) переносится организмом относительно легко
В) достаточно большая и ее можно повторить
Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.
Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность
упражнений
А) 120-130 уд/мин
Б) 130-140 уд/мин
В) 140-150 уд/мин
Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют
повышению работоспособности, потому что:
А) во время занятий выполняются двигательные действия,
содействующие развитию силы и выносливости
Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы
восстановления и адаптации
В) в результате повышается эффективность и экономичность
дыхания и кровообращения
Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен
выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок
времени
13. Что понимают под закаливанием:
А) купание в холодной воде и хождение босиком
Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и
подвижными играми
Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует
соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже
рекомендаций придерживаться не стоит:
А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять
упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть
занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном
Излучении
Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
А) более продолжительным выдохом
Б) более продолжительным вдохом
В) вдохом через нос и выдохом через рот

Г) ровной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
А) вращений и поворотов тела
Б) наклонах туловища назад
В) возвращение в исходное положение после наклона
Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
В) привычная поза человека в вертикальном положении
Г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
А) затылком, ягодицами, пятками
Б) лопатками, ягодицами, пятками
В) затылком, спиной, пятками
Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
А) он обеспечивает ритмичность работы организма
Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
Б) снимает утомление нервных клеток организма
В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
Б) это обусловлено необходимость управлять динамикой работоспособности занимающихся
В) выделение частей в уроке требует Министерство образовании России
Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них
23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышение частоты шагов. 6. Прыжки. 7.Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
24. Под силой как физическим качеством понимается:
А) способность поднимать тяжелые предметы
Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет

мышечных напряжений
В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.
А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
Г) 2,1, 3, 4, 5, 6
26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.
А) 1, 2, 3, 4
Б) 2,3,1,4
В) 3, 2, 4, 1
Г) 4,2 ,3, 1
27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения
А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:
А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
29. Под быстротой как физическим качеством понимается:
А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
В) способность быстро набирать скорость
Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
30. Для развития быстроты используют:
А) подвижные и спортивные игры
Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
А) подвижных и спортивных игр
Б) челночного бега
В) прыжков в высоту
Г) метаний
32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательно аппарата, определяющий глубину наклона
Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
Г) эластичность мышц и связок
33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений

следует делать в одной серии:
А) Упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
Б) выполняются 12-16 циклов движения

В) упражнения выполняются до появления пота
Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений
34. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность: 1. Дыхательные упражнения. 2. Легкий продолжительный бег. 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них. 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха. 5. Повторный бег на короткие дистанции. 6.Ходьба. 7. Упражнения на частоту движений.
А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
В) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6
Г) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1
35. При развитии гибкости следует стремиться
А) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленом суставах
Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов
36. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
Г) способность сохранять заданные параметры работы
37. Выносливость человека не зависит от
А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
Б) быстроты двигательной реакции
В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть
Г) силы мышц
38. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:
А) максимальная активность систем энергообеспечения
Б) умеренная интенсивность
В) максимальная интенсивность
Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата
39. Техникой физических упражнений принято называть
А) способ целесообразного решения двигательной задачи
Б) способ организации движений при выполнении упражнений
В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
Г) рациональную организацию двигательных действий
40. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).
А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия
Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
Г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи
41. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от
А) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
Б) сложности основы техники
В) количества элементов, составляющих двигательное действие
Г) предпочтения учителя

42. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с
освоения …
А) основы техники
Б) ведущего звена техники
В) подводящих упражнений
Г) исходного положения
43. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями
следует отнести к:
А) урочным формам занятий физическими упражнениями
Б) «малым» неурочным формам
В) «крупным» неурочным формам
Г) соревновательным формам
44. Какой раздел комплексной программы по физическому воспитанию для
общеобразовательных школ не является типовым?
А) уроки физической культуры
Б) внеклассная работа
В) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
Г) содержание и организация педагогической практики
45. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует
отнести к одному из видов контроля:
А) оперативному
Б) текущему
В) предварительному
Г) итоговому
46. Неподготовленность учителя к уроку, неудовлетворительная дисциплина
занимающихся являются причинами снижения…
А) общей плотности урока
Б) моторной плотности урока
В) физической работоспособности занимающихся
Г) эмоционального состояния занимающихся
47. При разработке содержания урока физической культуры необязательным
является:
А) уточнить необходимый инвентарь для урока
Б) определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке
В) разработать методы организации деятельности занимающихся
при решении каждой из задач
Г) учитывать количество учеников, занимающихся различными
видами спорта в спортивных секциях

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
2. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
3. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
4. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой
5. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
6. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
7.Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ.
8. Техника двигательного действия и ее основные биомеханические характеристики.
9. Методы воспитания физических качеств.
10. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
11. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
12. Принцип наглядности в физическом воспитании
13. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.
14. Этап начального разучивания двигательного действия.
15. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
16. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
17.Скоростные способности и методика их воспитания.
18. Силовые способности и методика их воспитания.
19. Воспитание быстроты движений у школьников.
20. Воспитание выносливости у школьников.
21. Планирование в физическом воспитании.
22. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
24. Игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
25. Формирование интереса к физической культуре.
26. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего школьного возраста.

27. Формы и методы повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста.
Критерии оценки:
«отлично», повышенный уровень (90-100 %) - выполнены все требования к написанию и защите курсовой работе: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо», пороговый уровень (75-89 %) - основные требования к курсовой работе и ее защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74 %) - имеются существенные отступления от требований к курсовой работе. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60 %) - тема курсовой работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену
1. Основные понятия в физической культуре.
2. Предмет теории и методики физической культуры.
3. Методика воспитания выносливости.
4. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
5. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры
6. Методы в физическом воспитании.
7. Скоростные способности, их структура и методика воспитан
8. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
9.Формы занятий в физическом воспитании.
10. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
12. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
13. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, принципы методы).
14. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
15. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
16. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь с другими видами воспитания личности.
17. Форма и содержание физических упражнений.
18. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
19. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
20. Структура и функции физической культуры в обществе.
21. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
22. Структура обучения двигательным действиям.
23. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
24. Принцип непрерывности физического воспитания и систем¬ности чередования в немнагрузок и отдыха.
25. Особенности реализации принципа сознательности и актив¬ности в физическом воспитании.
26. Проблематика «Теории физической культуры и спорта» как
науки и ее структура как учебного предмета.
27. Соотношение понятий: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершен¬ство.
28.Идейные основы системы физического воспитания.
29. Основные документы планирования и виды педагогическо¬го контроля в
физическомвоспитании.
30.Система принципов, регламентирующих процесс форми¬рования физической культуры.
31. Принцип связи физического воспитания с трудовой и обо¬ронной практикой.
32. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания личности.
33. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
34. Координационные способности и методика их воспитания.
35. Спорт: его сущность, общественные функции и основные разновидности.
36. Система основных понятий в теории спорта (спортивные тренировка, спортивная подготовка, тренированность, подготовленность, спортивная форма). .
37. Особенности физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта.
38. Спортивно-техническая подготовка (задачи, средства, методы).
39. Роль спорта в системе социальных отношений. Функции спорта.
40. «Спортивная форма» и способы ее оценки.
41. Микроструктура спортивной тренировки: сущность, структура отдельных занятий и микроциклов, их классификация.
42. Мезоструктура спортивной тренировки: сущность, структура средних циклов тренировки, их классификация.

43.Классификация видов спорта на основе анализа факторов,
обусловливающих спортивно-технические результаты спортсменов.
44. Закономерности развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки.
45. Макроструктура спортивной тренировки (тренировочные циклы типа годичных и полугодичных).
46.Подготовительный период: его назначение, особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.
47.Техническая подготовка спортсмена как многолетний про¬цесс.
48. Соревновательный период: его назначение и особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.
49. Тактика соревновательной деятельности спортсменов.
50. Переходный период: его назначение и особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.

51. Роль «модельных характеристик» в определении задач
подготовки спортсменов.
52. Спортивный отбор: назначение, содержание, этапы.
53. Общая характеристика средств, используемых для реше¬ния задач подготовки спортсменов.
54. Особенности планирования в спортивной тренировке.
55. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.
56. Факторы, обусловливающие рост спортивных достижений.
57. Взаимосвязь специальных принципов, регламентирующих деятельность в процессе подготовки спортсменов.
58. Виды подготовки спортсмена.
59.Идейные, теоретико-методические, программно-норматив¬ные и организационные основы спортивного
движения.
60. Педагогическое значение спорта.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Балтрунас М.И., Быченков С.В.	Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/81323.html
Л1.2	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта	Москва: Издательство "Спорт", 2020	https://www.iprbookshop.ru/98646.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Михайлов С.С.	Биохимия двигательной деятельности: учебник для вузов и колледжей физической культуры	Москва: Издательство «Спорт», 2016	http://www.iprbookshop.ru/55577.html
Л2.2	Карась Т.Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/85832.html
Л2.3	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Москва: Издательство "Спорт", 2020	https://www.iprbookshop.ru/98647.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	проблемная лекция	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
212 А2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, кафедра
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины «Теория и методика физической культуры спорта», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно- методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.
По дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» по разным темам предусмотрено выполнение рефератов, докладов и других форм работ.
При подготовке к практическим занятиям студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные электронные ресурсы, которые он должен указать в ссылках.
Изученный материал систематизируется в ответах студента в форме конспективных записей, составлении докладов, написании рефератов по предложенным темам.
Аннотация – (от лат. Annotatio – замечание) – краткая характеристика издания: рукописи, монографии, статьи или книги. Аннотация показывает отличительные особенности и достоинства издаваемого произведения, помогает читателям сориентироваться в их выборе. Аннотация даёт ответ на вопрос: «О чём говорится в первичном документе?» Перед текстом аннотации присутствуют выходные данные (автор, название, место и время издания) в номинативной форме. Аннотация содержит основную тему статьи или книги, кроме этого она может перечислять (называть) основные положения описываемого источника. Аннотация может не упоминать субъект действия (предполагая, что он известен из контекста), и содержать пассивные конструкции – глагольные и причастные.
Конспектирование – (от лат. cons-pectus – обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т. д. В процессе конспектирования учатся выделять главное, последовательно излагать материал, устанавливать связи между отдельными положениями. Конспектирование развивает логическое мышление.
Анализ – (др.-греч. ἀνάλυσις – разложение, расчленение) – операция мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека. Метод анализа позволяет получить необходимую информацию о структуре объекта исследования, а также выделить из общей массы фактов те, которые непосредственно относятся к рассматриваемому вопросу.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.
Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).
Студент при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта главное внимание должен уделять

реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.
При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.
При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.