



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3
Семестр	5, 6

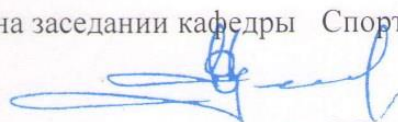
Магнитогорск
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

28.01.2025, протокол № 6

Зав. кафедрой



В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

05.02.2025 г. протокол № 4

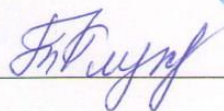
Председатель



Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

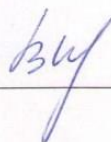
ст. преподаватель кафедры СС,



Т.Ф. Глухова

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук



Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

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

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины (модуля) «Методика физической культуры и спорта» является: изучить глубокие теоретические основы физического воспитания и спорта, а также научить студентов практически реализовать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры педагогических вузов.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Методика физической культуры и спорта входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теория и методика легкой атлетики

Методика проведения занятий с дошкольниками

Методика проведения занятий со школьниками

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная – преддипломная практика

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Методика физической культуры и спорта» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	
ПК-1.1	Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов
ПК-2 Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	
ПК-2.1	Реализует программу спортивной подготовки по виду спорта или рабочую программу учителя физической культуры с учетом

	возрастных характеристик и уровня подготовленности
ПК-2.2	Применяет средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки или в соответствии с задачами общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся
ПК-2.3	Использует и модифицирует системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного или тренировочного процессов

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 98,3 акад. часов;
- аудиторная – 94 акад. часов;
- внеаудиторная – 4,3 акад. часов;
- самостоятельная работа – 19 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;
- подготовка к экзамену – 26,7 акад. час

Форма аттестации - зачет, экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Физическое воспитание детей школьного возраста								
1.1 Основные методические подходы к физическому воспитанию учащихся школьного возраста	5	2			2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
1.2 Реализация основных задач физического воспитания учащихся школьного возраста		4			4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		6			6			
2. Методические особенности физического воспитание учащихся младшего школьного возраста								
2.1 физическое воспитание детей младшего школьного возраста	5	3		6	4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной	Опрос, обсуждение.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3

						литературы.		
2.2 Разновидность уроков физической культуры	5	1		2	3	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос , Обсуждение.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
2.3 Планирование и проведение уроков физической культуры различной направленности в начальной школе .Разделы подготовки :легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики		1		12		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	проведение занятия	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		5		20	7			
3. Методические особенности физического воспитание учащихся среднего школьного возраста								
3.1 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	5	2			1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос, обсуждение;	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
3.2 Планирование и проведение уроков физической культуры различной направленности в начальной школе .Разделы подготовки :легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики		2		12	1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	проведение занятия	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		4		12	2			
4. Методические особенности физического воспитание учащихся старшего школьного возраста								
4.1 Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	5	2				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение	проведение занятия на развитие физических качеств	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3

						учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.		
4.2 Планирование и проведение уроков физической культуры различной направленности в начальной школе .Разделы подготовки :легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики	5	1		4	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Разработка конспекта занятия.	отчет о выполнении практических работ Тестирование на образовательном портале Зачет	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		3		4	2			
Итого за семестр		18		36	17		зачёт	
5. Основы построения процесса спортивной подготовки								
5.1 Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	6	6		6		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Проведение занятия	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
5.2 Построение тренировки.		4		6	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	проведение занятия Тестирование на образовательном портале Экзамен	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		10		12	2			
6. Технология планирования в спорте								
6.1 Общие положения технологии планирования в спорте	6	5		2		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3

						библиотеками.		
6.2 Оперативное планирование	6	5		6		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале Экзамен	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3
Итого по разделу		10		8				
Итого за семестр		20		20	2		экзамен	
Итого по дисциплине		38		56	19		зачет, экзамен	

5 Образовательные технологии

Дисциплина «Методика физической культуры и спорта» реализуется в форме лекционных и практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Методика физической культуры и спорта» предусматривается 14 часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Методика физической культуры и спорта» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

б) Дополнительная литература:

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

3. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520351>

4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929>

в) Методические указания:

Методические указания по самостоятельной работе студентов (усвоению

подготовке к практическим занятиям и подготовке к зачету) представлены в приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории и спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Спортивный инвентарь и оборудование

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

По дисциплине «Методика физической культуры и спорта» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменные ответы на контрольные вопросы и выполнение тестовых заданий.

Перечень тем и заданий для практических занятий

.

1. Методика развития силовых способностей.
2. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
3. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
4. Методика развития выносливости.
5. Методика развития гибкости.
6. Методика развития координационных способностей.
7. Методическая последовательность планирования.
8. Характеристика основных документов планирования.
9. Виды педагогического контроля их содержание и функциональное назначение.
10. Методы педагогического контроля.
11. Задачи и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
12. Задачи и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
13. Задачи и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
14. Средства и методы спортивной тренировки.
15. Принципы спортивной тренировки.
16. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Теория спорта

1. Спорт (в широком понимании) - это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Спортивная тренировка - это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.
4. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:
 - 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
 - 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена, и тренера;
 - 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
 - 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.
- 5.. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
 - 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
 - 2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена, и тренера;
 - 3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
 - 4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.
6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
 - 1) общеподготовительные упражнения;
 - 2) специально подготовительные упражнения;
 - 3) соревновательные упражнения;
 - 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
 - 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
 - 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
 - 3) тренировочный и соревновательный;
 - 4) осенний, зимний, весенний, летний.
8. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
 - 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
 - 2) наивысший уровень развития физических качеств;
 - 3) здоровье спортсмена;
 - 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
9. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:
 1. дошкольным;
 2. школьным;
 3. сенситивным;
 4. базовым.
10. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:
 - 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
 - 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
 - 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
 - 4) подготовительные, основные, соревновательные.

11. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

Вопросы к зачету

1. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Система физической культуры», «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Спорт».
2. Дать определение понятию «Физическое развитие», охарактеризовать факторы, влияющие на физическое развитие.
3. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Физическое образование», «Физическая подготовка», «Физическое совершенство».
4. Организационные, правовые, научно-методические основы отечественной системы физической культуры.
5. Цель, задачи и принципы отечественной системы физической культуры.
6. Средства физической культуры. Дать определение и раскрыть содержание понятий: «Движение», «Двигательное действие», «Физическое упражнение».
7. Факторы, влияющие на эффективность воздействия физических упражнений.
8. Техника физических упражнений. Определение понятий: «Техника физического упражнения», «Стандартная техника». Фазы физического упражнения.
9. Критерии оценки эффективности техники.
10. Биомеханические характеристики движений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, ритмические).
11. Динамика восстановления оперативной работоспособности организма после физической нагрузки. Интервалы отдыха.
12. Физическая нагрузка в процессе выполнения физических упражнений. Определение понятия «Физическая нагрузка». «Внешняя» и «Внутренняя» стороны физической нагрузки.
13. Классификации физических упражнений.
14. Методические принципы физического воспитания: доступности и индивидуализации.
15. Методические принципы физического воспитания: сознательности и активности.
16. Методический принцип наглядности в физическом воспитании.
17. Методический принцип систематичности.
18. Методический принцип
19. Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
20. Дать определение понятиям «Метод обучения», «Методический прием», «Методика обучения». Классификация методов физического воспитания.
21. Методы, направленные на приобретение знаний.
22. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
23. Методы обучения двигательным действиям. Методы целостного разучивания и разучивания по частям.
24. Методы, применяемые для развития двигательных способностей.
- Методы стандартного упражнения, переменного упражнения, круговой метод.
25. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
26. Общая структура процесса обучения двигательным действиям.

27. Двигательные умения и двигательный навык как уровни владения двигательным действием.
28. Задачи, содержание и методы обучения на первом этапе обучения двигательным действиям.
29. Причины появления двигательных ошибок при обучении двигательным действиям. Меры их предупреждения и способы исправления.
30. Задачи, содержание и методы обучения на втором этапе обучения двигательным действиям.
31. Задачи, содержание и методы обучения на третьем этапе обучения двигательным действиям.
32. Развитие силовых способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
33. Развитие скоростных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
34. Развитие гибкости. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
35. Развитие координационных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
36. Развитие выносливости. Основные понятия, средства, методы и основы методики.

Вопросы к экзамену

1. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
2. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
3. Основные методы педагогических исследований в области физической культуры и спорта.
4. Система физической культуры в стране, ее основы и определяющие черты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физической культуры.
6. Общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
7. Основы отечественной системы физической культуры (мировоззренческие, научно-методические, правовые, программно-нормативные, организационные).
8. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
9. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
10. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
11. Биомеханические характеристики движений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
15. Методы направленные на овладение знаниями.
16. Методы направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
17. Методы направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.
18. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации).
19. Методические принципы физического воспитания (систематичности, прогрессирования).
20. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
21. Структура процесса обучения двигательным действиям.
22. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования).

23. Причины двигательных ошибок и способы их устранения.
24. Основы развития силовых способностей.
25. Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
26. Основы развития общей и специальной выносливости.
27. Основы развития гибкости.
28. Основы развития координационных способностей.
29. Формирование личности в процессе физического воспитания.
30. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.
31. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием.
32. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.
33. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.
34. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры.
35. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития двигательных способностей
36. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
37. Планирование в физическом воспитании. Требования, методическая последовательность).
38. Содержание основных документов планирования.
39. Контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
40. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
41. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста (значение, задачи, средства и формы занятий).
42. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;
Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
43. Определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка». Соотношение понятий: «спорт» и «физическая культура».
44. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
45. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
46. Основные направления в развитии спортивного движения
47. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.
48. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
49. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.
50. Средства спортивной тренировки.
51. Методы спортивной тренировки.
52. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
53. Эффекты тренировочных воздействий.
54. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
55. Техническая подготовка спортсмена.
56. Тактическая подготовка спортсмена.
57. Физическая подготовка (общая и специальная).
58. Психическая подготовка спортсмена (общая и специальная).
59. Спортивная форма, ее критерии и динамика.
60. Структура тренировочного занятия.
61. Построение тренировки в микроциклах.
62. Мезоциклы спортивной тренировки.
63. Макроциклы спортивной тренировки.

64. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
ПК-2: Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ПК-2.1	Реализует программу спортивной подготовки по виду спорта или рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности	Перечень теоретических вопросов : 17. Характеристика основных документов планирования. 18. Технология составления поурочного четверного плана (определение и планирование задач обучения, структура обучения двигательному действию). 19. Годовой план-график. 20. Организационное обеспечение урока (групповая, фронтальная, индивидуальная организация учебной деятельности). 21. Классификация уроков физической культуры. 22. Содержание и структура урока физической культуры. 23. Педагогический анализ уроков физической культуры в школе. 24. Общая и моторная плотность урока, факторы влияющие на моторную плотность урока. 25. Признаки урочной формы занятий 26. 1 этап – начальное разучивание. Задачи, средства, методы. 27. 2 этап – углубленное разучивание. Задачи, средства, методы. 28. 3 этап – закрепление и совершенствование. Задачи, средства, методы. 29. Оценка и учет успеваемости по предмету «Физическая культура». 30. Содержание и виды контроля (предварительной, текущей, итоговой и методы контроля). 31. Виды педагогического контроля их содержание и функциональное назначение. 32. Методы педагогического контроля. 33. Задачи и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста. 34. Задачи и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста 35. Задачи и особенности методики физического

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		воспитания детей старшего школьного возраста. 36. Средства и методы спортивной тренировки. 37. Принципы спортивной тренировки. 38. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
ПК-2.2:	ПК-2.2: Применяет средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки или в соответствии с задачами общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся	Перечень теоретических вопросов: 1. Физические упражнения- как основное средство физического воспитания. 2. Понятие двигательного действия. 3. Отличие движения от двигательного действия. 4. Основные характеристики физических упражнений. 5. Признаки физических упражнений. 6. Многогранность влияния физических упражнений на организм занимающихся. 7. Форма физических упражнений. 8. Содержание физических упражнений. 9. Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. 10. Техника физических упражнений (образцовая, индивидуальная). 11. Основы техники, детали техники, фазы техники. 12. Биомеханические характеристики двигательного действия. 13. Классификация физических упражнений. 14. Естественные силы природы. 15. Принципы как обобщение выражения положений системы физического воспитания. 16. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний. 17. Понятие метода, методический прием, методика. 18. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания 19. Методы строго регламентированного упражнения – специфический метод физического воспитания. 20. Основные признаки метода строго регламентированного упражнения. 21. Варианты метода строго регламентированных упражнений и их характеристика. 22. Игровой метод. 23. Соревновательный метод. 24. Почему игровой и соревновательный методы называются «частично регламентированными». 25. 26. Характеристика метода использования слова. 27. Характеристика метода обеспечения наглядности. 28. 29. Методика развития силовых способностей.

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		30. 31. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. 32. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. 33. Методика развития выносливости. 34. Методика развития гибкости. 35. Методика развития координационных способностей.
	ПК-2.3: Использует и модифицирует системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного или тренировочного процессов	Перечень теоретических вопросов: 1. Структура и содержание урока физической культуры. 2. Учет успеваемости на уроке, виды, формы учета. Основные документы учета. 3. Этапы и задачи планирования учебной работы. 4. Организация, задачи, содержание и методика проявления внеклассной работы. 5. Особенности методов обучения на уроке в старших классах. 6. Обучение учащихся умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями на уроке физической культуры, во внеклассное время, в домашних условиях. 7. Варианты круговой тренировки. 8. Технология оценки эффективности урока физической культуры. 9. Формы организации физического воспитания с детьми дошкольного возраста. 10. Спортивные достижения и определяющие их факторы. 11. Социальные функции спорта. 12. Техническая подготовка спортсмена. 13. Спортивная тактика как способ реализации соревновательных действий. 14. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе спортивной подготовки спортсмена. 15. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие спортивную тренировку и соревнования. 16. Средства спортивной тренировки. 17. Методы спортивной тренировки. 18. Специфические принципы спортивной

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		тренировки. 9. Физическая подготовка спортсмена. 101. Структура тренировочного занятия. 102. Построение тренировки в микроциклах. 103. Мезоциклы спортивной тренировки. 104. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
ПК-1.1:	ПК-1.1: Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Практические задания: 1. Составить конспект урока по физической культуре 2. Проведение урока по физической культуре 3. Проведения учебно-тренировочных занятий 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств под 5. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания». 2. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». 3. Основные методы педагогических исследований в области физической культуры и спорта. 4. Система физической культуры в стране, ее основы и определяющие черты.

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физической культуры. 6. Общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике. 7. Основы отечественной системы физической культуры (мировоззренческие, научно-методические, правовые, программно-нормативные, организационные). 8. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания. 9. Понятие о содержании и форме физических упражнений. 10. Техника двигательных действий и ее основные характеристики. 11. Биомеханические характеристики движений. 12. Классификация физических упражнений. 13. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания. 28. Основы развития координационных способностей. 29. Формирование личности в процессе физического воспитания. 30. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. 31. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием. 32. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. 33. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. 34. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры. 35. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития двигательных способностей 36. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика. 37. Планирование в физическом воспитании. Требования, методическая последовательность). 38. Содержание основных документов планирования. 39. Контроль и самоконтроль в физическом воспитании. 40. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов). 41. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста (значение, задачи, средства и формы занятий). 42. Методические особенности физического

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста; Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
	ПК-1.2: Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Средства и методы воспитания силовых способностей. 2. Средства и методы воспитания скоростных способностей. 3. Общая выносливость и методика ее воспитания. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации). 5. Средства и методы воспитания гибкости. 6. Средства и методы воспитания координационных способностей. 7. Формы занятий физическими упражнениями. 8. Планирование и контроль в физическом воспитании.
	ПК-1.3: Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов	Практические задания: Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки

Промежуточная аттестация по дисциплине Методика физической культуры и спорта» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета (5 семестр) и экзамена (6 семестр).

Показатели и критерии оценивания зачета:

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения

простых задач.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«-неудовлетворительно»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

План-конспект учебно-тренировочного занятия и рекомендации по его составлению

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе учебного плана и программы по виду спорта. В нем отражаются задачи УТЗ (образовательные, воспитательные, оздоровительные), средства (упражнения), применяемые для реализации этих задач в каждой части УТЗ, методические рекомендации – помогающие более эффективно использовать основные средства.

При составлении план - конспекта необходимо учитывать следующие требования, предъявляемые к занятию:

- 1) цель занятия
- 2) содержать общие задачи (выполняемые за счет серии занятий)
- 3) период подготовки
- 4) иметь правильную методическую направленность;
- 5) носить воспитывающий характер;
- 6) учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- 7) содержать упражнения, содействующие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- 8) быть интересным для обучаемых;
- 9) иметь целостность и законченность, и сочетаться с предыдущими и последующими УТЗ.
- 10) показатель интенсивности занятия (при выполнении упражнений или заданий в основной части)

Занятие состоит из трех частей: *подготовительной (разминка), основной, заключительной*. Продолжительность занятий составляет 2 академических часа (90 мин).

Длительность **подготовительной части** занятия от 20 до 30 мин. Цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из бега, комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 3 – 10 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, в холодную - увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы.

После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

1. разминка проводится сверху вниз путем воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки; потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

2. подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений.

3. в комплекс должны входить упражнения разной направленности, повторять каждое 8 – 10 раз. Беговые упражнения повторяются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к предстоящей интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4 – 6 упражнений.

Основная часть занятия длится 60 – 65 мин. В ней решаются задачи обучению техническим видам и воспитанию физических качеств. На занятии всегда следует придерживаться чередования упражнений:

- 1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия,
- 2) упражнения для воспитания быстроты и координационных способностей,
- 3) упражнения для воспитания выносливости и силы.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме в этой части занятия используется медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления. Длительность составляет 10 мин.