

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.06.2026 16:28:53
Уникальный программный ключ:
8d665791f4049370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НОЧУ ВО «МУППИ»
В.В. Борисова
«19» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры и спорта

направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки:

Психолого-педагогическое образование в области физической культуры и спорта

Б1.В.03

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

заочная

Москва 2026 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-2. Способен применять технологии физического воспитания и осуществлять психолого- педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	ИПК 2.1. Знает: технологии физического воспитания и условия организационно-методического сопровождения процесса физического развития обучающихся в сотрудничестве с другими специалистами. ИПК 2.2. Умеет: разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами индивидуальные образовательные маршруты с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. ИПК 2.3. Владеет: технологиями физического развития детей и психолого-педагогической диагностикой результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ПК-3. Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению физического здоровья субъектов образовательного процесса	ИПК-3.1. Знает: принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся. ИПК-3.2. Умеет: использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися. ИПК-3.3. Владеет: приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.03 «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений цикла Б.1.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составляет 3 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	-
Аудиторные занятия (всего)	14	14	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	6	6	-
Практические занятия (ПЗ)	8	8	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	85	85	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	25	25	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	50	50	-
Тестирование	10	10	-
Вид промежуточной аттестации – экзамен	9	9	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	108/3	108/3	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	24	2	2	21
2.	Тема 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	26	2	2	21
3.	Тема 3. Средства физического воспитания	26	1	2	21
4.	Тема 4. Методы физического воспитания.	28	1	2	22
Всего		99	6	8	85

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоем грудоем	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
Зачет		9	-	-	-
Итого		108	6	8	85

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Тема 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности

Условия и предпосылки профессиональной деятельности. Двигательная деятельность. Двигательная активность. Сущность физической культуры. Виды деятельности специалиста.

Тема 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания

ТМФКиС в учебном плане. ТМФКиС как система знаний. Воспитание и его разновидности. Основы системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания

Общая характеристика средств ФВ. Физические упражнения (ФУ). Классификация ФУ. Структура системы движений. Вспомогательные средства ФВ.

Тема 4. Методы физического воспитания.

Типологическая характеристика методов. Общие требования к методам обучения. Характеристика методов обучения. Сущность методов строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия. Интервалы отдыха между занятиями Специфические методы физического воспитания. Методы строго-регламентированного упражнения. Схема методов строго регламентированного упражнения.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Занятие 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности

Занятие 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет.

Содержание и система физического воспитания

Занятие 3. Средства физического воспитания

Занятие 4. Методы физического воспитания.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие : [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный.

2. Сапего, А. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : [16+] / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1589-5. – Текст : электронный.

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru/>, «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
5. Сайт правовой компании «Новацио» с каталогом статей <https://novacio.ru/>
6. Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации <http://duma.gov.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.

3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» формирует у обучающихся компетенцию ПК-2, ПК-3. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерный перечень заданий для практических занятий, тестовых заданий, тем рефератов и докладов и вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта», приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы;

- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» проходит в форме экзамена. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-2. Способен применять технологии физического воспитания и осуществлять психолого-педагогическую диагностику результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	ИПК 2.1. Знает: технологии физического воспитания и условия организационно-методического сопровождения процесса физического развития обучающихся в сотрудничестве с другими специалистами. ИПК 2.2. Умеет: разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами индивидуальные образовательные маршруты с учетом особенностей и	Промежуточный контроль: экзамен Текущий контроль: опрос на практических занятиях, тестирование, курсовая работа	Темы 1-4

	образовательных потребностей конкретного обучающегося. ИПК 2.3. Владеет: технологиями физического развития детей и психолого-педагогической диагностикой результатов обучения и личностного развития детей и обучающихся, в том числе детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья		
ПК-3. Способен планировать и реализовывать психологическое просвещение и профилактические мероприятия по сохранению и укреплению физического здоровья субъектов образовательного процесса	ИПК-3.1. Знает: принципы психологического просвещения в образовательной организации; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся. ИПК-3.2. Умеет: использовать различные приемы и методы психологического просвещения по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья, субъектов образовательного процесса реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающимися.	Промежуточный контроль: экзамен Текущий контроль: опрос на практических занятиях, тестирование, курсовая работа	Темы 1-4

	ИПК-3.3. Владеет приемами и средствами информирования субъектов образовательного процесса о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического и физического здоровья.		
--	---	--	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на экзамене

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3 ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3 ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3 Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3 ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.4 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3 ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3
ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

Занятие 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности

Вопросы для самоподготовки

1. Физические упражнения.
2. Классификация физических упражнений.
3. Структура системы движений.
4. Вспомогательные средства физического воспитания

Занятие 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет.

Содержание и система физического воспитания

Вопросы для самоподготовки

1. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям
 - Первый этап обучения (начальное разучивание действия).
 - Второй этап углублённого разучивания.
 - Третий этап (результатирующая отработка действия).
2. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.

3. Предупреждение и устранение ошибок, контроль.
4. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.

Занятие 3. Средства физического воспитания

Вопросы для самоподготовки

1. Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания.
2. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста
3. Планирование в педагогической деятельности специалистов.

Занятие 4. Методы физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки

1. Типологическая характеристика методов
2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов:
3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу.
4. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений).
5. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.

8.3.2. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3
ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

Примерные варианты тестовых заданий

1.	Предметом изучения теории физического воспитания является	А) установление частных закономерностей физического воспитания, Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса, В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста, Г) изучение методики спортивной тренировки.	Б
2.	Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом	А) история, Б) гимнастика, В) физиология, Г) плавание.	В
3.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	А) анкетирование, Б) объяснение, В) демонстрация, Г) указание.	А
4.	Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов» это определение	А) физическая подготовка, Б) физкультурное движение, В) спорт, Г) физическая культура.	Б
5.	Обучение техники двигательным действиям относится к задачам	А) к воспитательным задачам, Б) к образовательным задачам, В) к оздоровительным задачам, Г) к развивающим задачам.	В
6.	Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями	А) принцип всестороннего гармонического развития личности, Б) принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества, В) принцип оздоровительной направленности, Г) принцип последовательности.	В
7.	Из перечисленного можно отнести к основам российской системы физического воспитания	А) физическое воспитание в школе, Б) методические основы, В) организационные основы, Г) теоретические основы.	Б
8.	«Школьную физическую культуру» можно отнести	А) к спортивной подготовке, Б) к профессиональной подготовке, В) к базовой физической культуре (ОФП), Г) к оздоровительной физической культуре.	Б
9.	На этапе обучения двигательным действиям более значительное место отводится демонстрации	А) на 1 этапе, Б) на 3 этапе, В) на 2 этапе, Г) на этапе спортивного совершенствования.	А
10.	Перед вами ученики 10 класса. Каково должно быть оптимальное расстояние между учителем и обучаемым при показе физических упражнений	А) 1-2 м, Б) 8-10 м, В) 3-4 м, Г) 6-7 м,	В

8.3.3. Текущий контроль (курсовая работа)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3
ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

Примерные темы курсовых работ

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.

5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
6. Методы обучения двигательным действиям.
7. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
9. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
10. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
13. Средства и методы воспитания силовых способностей.
14. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
15. Общая выносливость и методика ее воспитания.
16. Специальная выносливость и методика ее воспитания
17. Средства и методы воспитания гибкости.
18. Средства и методы воспитания координационных способностей.
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Планирование и контроль в физическом воспитании.
21. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
22. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
23. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3-6 лет.
24. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
25. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
26. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
27. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
28. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
29. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
30. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
31. Формирование у школьников интереса к физической культуре.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к экзамену)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК 2.1, ИПК 2.2, ИПК-2.3
ПК-3, индикаторы ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК-3.3)

Перечень примерных вопросов к экзамену:

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма и занятия физическими упражнениями.
5. Сущность, строение, содержание физической культуры
6. Функции физической культуры
7. Техника и структурные компоненты физических упражнений.
8. Биомеханические характеристики движений.
- 56
9. Вспомогательные средства ФВ.
10. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
11. Метод, методический приём обучения учащихся физическим упражнениям.
12. Структурная основа методов ФВ.

13. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
15. Методы частично регламентируемого упражнения (игровой, соревновательный)
16. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
17. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
18. Квалификационные требования к специалисту по физической культуре.
19. Общая характеристика форм занятий ФУ.
20. Характеристика занятий ФУ.
21. Характерные признаки и типы уроков ФК
22. Методика проведения урока ФК.
23. Педагогический анализ урока.
24. Общая и моторная плотность урока.
25. Характеристика и способы её регулирования физической нагрузки на уроках ФК.