

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили физическая культура; менеджмент в физической культуре и спорте

Форма обучения: очная

Яковых Ю.В. Теоретические основы физической культуры и спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили физическая культура, менеджмент в физической культуре и спорте, квалификация бакалавр, форма обучения очная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Теоретические основы физической культуры и спорта [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

## 1. Пояснительная записка

**Цели дисциплины:** освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теоретических основ физической культуры и спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

### Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры и спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теоретических основ физической культуры и спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры и спорта, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теоретические основы физической культуры и спорта» входит в блок Б1 Дисциплины (модули) обязательной части.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «История физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт: теория и методика двигательной деятельности», «Учебная практика».

Дисциплина является продолжением дисциплины «Спортивные сооружения и экипировка» расширяя и углубляя профильные знания. Дисциплина является предшествующей для производственных практик «Педагогическая практика», «Ознакомительная практика».

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает теоретические основы физической культуры и спорта для решения образовательных задач. Умеет сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.
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	Знает особенности педагогического процесса по физическому воспитанию. Умеет организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

стандартов.	
-------------	--

## 2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)	
		11	12
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
зач. ед. час	<b>144</b>	72	72
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Лекции	20	10	10
Семинары (С)	40	20	20
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу</b>	<b>84</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		Зачет	Экзамен

## 3. Система оценивания

**3.1.** Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-5 балла; тестовое задание – 0-5 баллов, подготовка конспекта зачетных и экзаменационных вопросов – 0-40 баллов.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям:

в 11 семестре 61-100 баллов – зачтено;

в 12 семестре 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично, (контрольная работа обязательна).

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающие не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают зачет в 11 семестре, экзамен в 12 семестре в устной форме. Билет для сдачи зачета или экзамена включает 2 вопроса.

## 3.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Виды аудиторной работы				Внеаудиторной работы
		Часов по теме	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	
<b>11 семестр</b>						
1	Общая характеристика теоретических основ физической культуры и спорта	6	2	4	–	–
2	Средства формирования физической культуры личности человека	6	2	4	–	–
3	Дидактические принципы, регламентирующие формирование физической культуры личности	6	2	4	–	–

4	Методы формирования физической культуры личности человека	6	2	4	–	–
5	Методика обучения двигательным действиям	6	2	4	–	–
12 семестр						
6	Методика развития физических способностей	12	4	8	–	–
7	Урочные формы построения занятий физическими упражнениями	6	2	4	–	–
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	6	2	4	–	–
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	6	2	4	–	–
10	ИТОГО	60	20	40	–	–

Таблица 3

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
<b>11 семестр</b>		
1	Общая характеристика теоретических основ физической культуры и спорта	<p><b>Занятие 1. Лекция.</b> Предмет теории и методики физической культуры и спорта. Комплекс исходных понятий как концентрированное выражение накапливаемых наукой знаний. Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. История становления теории и методики физической культуры и спорта, и ее роль в системе профессионального образования. Структура теории и методики физической культуры как учебной дисциплины.</p> <p><b>Занятие 2. Практическое занятие.</b> Основные направления использования физической культуры и спорта. Функции физической культуры. Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности.</p> <p><b>Занятие 3. Практическое занятие.</b> Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков. Оптимизация развития физических качеств человека. Соотношение физического развития и физического воспитания. Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания.</p>
2	Средства формирования физической культуры личности человека	<p><b>Занятие 4. Лекция.</b> Характеристика средств формирования физической культуры личности. Действия и процессы, составляющие содержание физических упражнений. Форма физических упражнений. Взаимосвязь содержания и формы физических упражнений. Классификация физических упражнений в зависимости от требований, предъявляемых упражнением к физическим качествам.</p> <p><b>Занятие 5. Практическое занятие.</b> Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации.</p>

		<p>Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.</p> <p><b>Занятие 6. Практическое занятие.</b> Характеристика техники физических упражнений, её основы, определяющего звена и деталей. Фазы двигательных действий. Структура движения. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений. Общие правила техничного выполнения движений.</p>
3	<p>Дидактические принципы, регламентирующие формирование физической культуры личности</p>	<p><b>Занятие 7. Лекция.</b> Принципы как наиболее важные рекомендации, основанные на познании закономерностей физического воспитания. Иерархия принципов. Общепедагогические принципы. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации в процессе физического воспитания.</p> <p><b>Занятие 8. Практическое занятие.</b> Характеристика принципов: непрерывность процесса физического воспитания; системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся.</p> <p><b>Занятие 9. Практическое занятие.</b> Проблема формулирования и реализации специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания. Рекомендации по организации учебного процесса, основанные на специфических закономерностях физического воспитания.</p>
4	<p>Методы формирования физической культуры личности человека</p>	<p><b>Занятие 10. Лекция.</b> Характеристика исходных понятий: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Классификации методов, требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.</p> <p><b>Занятие 11. Практическое занятие.</b> Нагрузка как фактор, присущий специально организованной двигательной активности, характеризующий величину ее воздействия на организм. Смысл нагрузки в процессе физического воспитания. Параметры, обуславливающие величину нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки, их взаимосвязь. Отдых как компонент физического воспитания. Разновидности интервалов отдыха, обусловленные его продолжительностью и операционным составом. Следовые эффекты физических упражнений.</p> <p><b>Занятие 12. Практическое занятие.</b> Особенности методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Разновидности «непрерывных» и «прерывных» методов, в</p>

		зависимости от способа организации освоения двигательных действий, от стандартности или вариативности выполняемых двигательных действий, от продолжительности интервалов отдыха между повторениями двигательных действий, от способа сочетаний этих параметров. «Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения. Соревновательный метод в физическом воспитании. Игровой метод в физическом воспитании.
5	Методика обучения двигательным действиям	<p><b>Занятие 13. Лекция.</b> Обучение двигательным действиям как одна из основных сторон формирования физической культуры. Умения и навыки как способы управления двигательными действиями. Закономерности формирования умений и навыков. Физиологический смысл процесса освоения двигательных действий. «Перенос» двигательных умений и навыков.</p> <p>Общие и частные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Дидактические, методические и специальные принципы как основа решения проблем, возникающих в процессе обучения. Общий порядок построения процесса обучения.</p> <p><b>Занятие 14. Практическое занятие.</b> Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия. Задачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения. Особенности регламентации режима занятий, соотношения методов обучения и воспитания физических качеств на различных этапах обучения.</p> <p><b>Занятие 15. Практическое занятие.</b> Контроль процесса освоения двигательного действия. Критерии завершенности отдельных этапов обучения. Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий. Причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.</p>
<b>12 семестр</b>		
6	Методика развития физических способностей	<p><b>Занятие 1. Лекция.</b> Основные физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость как комплексы морфофункциональных свойств организма. Свойства опорно-двигательного аппарата, механизмов энергообеспечения и функциональных систем, ответственных за управление движениями, обуславливающие проявление физических качеств.</p> <p><b>Занятие 2. Практическое занятие.</b> Сила как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц. Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их</p>

		<p>основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Выбор величины отягощения и повторности как основа методики воспитания силовых способностей.</p> <p><b>Занятие 3. Практическое занятие.</b></p> <p>Метод повторных усилий, его экстенсивный и интенсифицированный вариант. Метод кратковременных максимальных напряжений. Методика использования изометрических упражнений. Методика использования электростимуляции мышц. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.</p> <p>Быстрота как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты и скоростных способностей. Специфичность разновидностей скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Предпосылки, обуславливающие проявление скоростных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей. Повторный метод при воспитании быстроты. Методика воспитания быстроты двигательной реакции. Единство аналитического и синтезирующего подхода при воспитании быстроты движений.</p> <p><b>Занятие 4. Лекция.</b></p> <p>Физические качества и умения (навыки) их использования для решения двигательных задач как составляющие двигательных (физических) способностей. Создание условий для всестороннего развития физических качеств и обеспечение возможности их использования в различных видах деятельности.</p> <p><b>Занятие 5. Практическое занятие.</b></p> <p>Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности. Выносливость как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению. Причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.</p> <p><b>Занятие 6. Практическое занятие.</b></p> <p>Координационные способности (КС) как индивидуальные особенности людей. Критерии оценки КС. Расширение двигательного опыта, совершенствование свойств анализаторов, пластических свойств нервной системы и личностных качеств как основа методики формирования координационных способностей. Требования, предъявляемые к средствам совершенствования КС. «Барьеры», возникающие в связи с недостаточным уровнем развития КС. Методика направленного воздействия на разновидности КС: точность</p>
--	--	---

		<p>движений, равновесие, мышечную напряженность. Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки, обуславливающие проявления гибкости. Закономерности биологического развития, обуславливающие изменение гибкости на протяжении индивидуальной жизни. Задачи, средства и методика воспитания гибкости.</p>
7	Урочные формы построения занятий физическими упражнениями	<p><b>Занятие 7. Лекция.</b> Занятие физическими упражнениями как относительно самостоятельный, завершённый фрагмент формирования физической культуры личности. Формы построения занятий как способы организации деятельности в области физической культуры и спорта. Разнообразие форм занятий, обусловленное особенностями их содержания. Основные и дополняющие формы занятий.</p> <p><b>Занятие 8. Практическое занятие.</b> Классификация форм занятий физическими упражнениями. Особенности урочных форм занятий. Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, ограничение их количества при планировании урочных форм занятий.</p> <p><b>Занятие 9. Практическое занятие.</b> Методика построения частей урочных форм занятий. Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности.</p>
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	<p><b>Занятие 10. Лекция.</b> Особенности внеурочных форм занятий. Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, соревнования.</p> <p><b>Занятие 11. Практическое занятие.</b> Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Роль утренней гигиенической гимнастики. Роль микро-сеансов упражнений. Роль физкультурных пауз и физкультминут. Роль динамических перемен. Мотивация обучающихся к выполнению малых форм занятий в процессе физического воспитания.</p> <p><b>Занятие 12. Практическое занятие.</b> Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микро-сеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.</p>
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	<p><b>Занятие 13. Лекция.</b> Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания. Требования, предъявляемые к операциям планирования в области физической культуры и спорта. Временные масштабы и логика планирования. Исходные документы планирования и их типичные формы. Общая характеристика основных операций планирования.</p> <p><b>Занятие 14. Практическое занятие.</b> Педагогический контроль как система мер по проверке</p>

		<p>выполнения планов. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.</p> <p><b>Занятие 15. Практическое занятие.</b></p> <p>Проблема выбора наиболее информативных показателей оценки эффективности занятий. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.</p>
--	--	---

**Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.**

Вопросы по подготовке и защите докладов по практическим занятиям представлены в таблице 3 в темах практических занятий, пример занятия №2 в 11 семестре.

**Занятие 2. Практическое занятие.**

1. Основные направления использования физической культуры и спорта. (Раскрыть одно из направлений).

2. Функции физической культуры. (Раскрыть одну из функций).

3. Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности. (Раскрыть одну из особенностей).

**Тест.** Тестовые задания разделены по семестрам. Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант(ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градация оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов. Пример

### Тест 1

**1. Физическая культура представляет собой:**

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры

**2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека

**3. Под специфическим процессом и результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей, понимается:**

- а) физическое образование      б) физическое воспитание
- в) физическая культура          г) физическая подготовка

**4. Под игровой, соревновательной деятельностью и подготовки к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов понимается:**

- а) физическая подготовка      б) физическое развитие
- в) физическая культура          г) спорт

**5. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса,**

**развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется:**

- а) физической подготовкой      б) двигательной реабилитацией  
в) физической рекреацией      г) физическим развитием

**6. Под целенаправленным процессом использования физических упражнений для восстановления или компенсации, частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий понимается:**

- а) физическая подготовка      б) двигательная реабилитация  
в) физическая рекреация      г) физическое развитие

**7. Под процессом формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности понимается:**

- а) физическая подготовка      б) физическое развитие  
в) физическое воспитание      г) спорт

**8. Движения или действия, используемые для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков это:**

- а) физическая подготовка      б) физические упражнения  
в) физическое развитие      г) спорт

**11. Под процессом формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей понимается:**

- а) физическое совершенство; б) физическая культура;  
в) физическое воспитание; г) физическое образование.

**12. Под физическим развитием понимается:**

- а) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.  
б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.  
в) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.  
г) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**13. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;  
б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;  
в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;  
г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

**14. Структура физической культуры включает в себя следующие элементы:**

1. неспециальное физкультурное образование;
2. физическая рекреация;
3. двигательная реабилитация;
4. физическое воспитание;
5. физическая подготовка;
6. физическое совершенство;
7. адаптивная физическая культура;
8. спорт

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8      б) 1, 2, 3, 7, 8      в) 2, 3, 4, 7, 8      г) 1, 2, 3, 4, 8

**15. Совершенствование природных, формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне является основным направлением:**

- а) базового физкультурного образования

- б) спортивной деятельности
- в) профессионально-прикладного физкультурного образования
- г) физической рекреации

**16. Формирование и совершенствование специфических двигательных навыков, позволяющих эффективно выполнять профессиональные функции, сохраняя длительное время высокую работоспособность, является основным направлением:**

- а) базового физкультурного образования
- б) физической рекреации
- в) профессионально-прикладного физкультурного образования
- г) спортивной деятельности

**17. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

- а) Физической подготовленности человека к жизни.
- б) Подготовку к профессиональной деятельности.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение и восстановление здоровья

**18. Профессионально-прикладное физкультурное образование преимущественно ориентировано**

- а) Физической подготовленности человека к жизни.
- б) Подготовку к профессиональной деятельности.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение и восстановление здоровья.

**19. Спортивная деятельность ориентирована на обеспечение:**

- а) Подготовку к профессиональной деятельности
- б) Восстановление здоровья.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение здоровья

**20. Физическая рекреация преимущественно ориентирована на обеспечение:**

- а) Подготовку к профессиональной деятельности
- б) Восстановление здоровья.
- в) Развитие резервных возможностей организма человека.
- г) Сохранение здоровья

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы

Таблица 6

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
<b>11 семестр</b>		
1	Общая характеристика теории физической культуры и спорта	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия <b>Занятие 2. Практическое занятие.</b> Основные направления использования физической культуры и спорта. Функции физической культуры. Педагогический характер физического воспитания, и его специфические особенности. <b>Занятие 3. Практическое занятие.</b> Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков. Оптимизация развития физических качеств

		человека. Соотношение физического развития и физического воспитания. Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания.
2	Средства формирования физической культуры личности человека	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p><b>Занятие 5. Практическое занятие.</b> Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.</p> <p><b>Занятие 6. Практическое занятие.</b> Характеристика техники физических упражнений, её основы, определяющего звена и деталей. Фазы двигательных действий. Структура движения. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений. Общие правила техничного выполнения движений.</p>
3	Дидактические принципы формирования физической культуры личности	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p><b>Занятие 8. Практическое занятие.</b> Характеристика принципов: непрерывность процесса физического воспитания; системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся.</p> <p><b>Занятие 9. Практическое занятие.</b> Проблема формулирования и реализации специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания. Рекомендации по организации учебного процесса, основанные на специфических закономерностях физического воспитания.</p>
4	Методы формирования физической культуры личности человека	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p><b>Занятие 11. Практическое занятие.</b> Нагрузка как фактор, присущий специально организованной двигательной активности, характеризующий величину ее воздействия на организм. Смысл нагрузки в процессе физического воспитания. Параметры, обуславливающие величину нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки, их взаимосвязь. Отдых как компонент физического воспитания.</p>

		<p>Разновидности интервалов отдыха, обусловленные его продолжительностью и операционным составом. Следовые эффекты физических упражнений.</p> <p><b>Занятие 12. Практическое занятие.</b></p> <p>Особенности методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Разновидности «непрерывных» и «прерывных» методов, в зависимости от способа организации освоения двигательных действий, от стандартности или вариативности выполняемых двигательных действий, от продолжительности интервалов отдыха между повторениями двигательных действий, от способа сочетаний этих параметров. «Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения. Соревновательный метод в физическом воспитании. Игровой метод в физическом воспитании.</p>
5	Методика обучения двигательным действиям	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p><b>Занятие 14. Практическое занятие.</b></p> <p>Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия. Задачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения. Особенности регламентации режима занятий, соотношения методов обучения и воспитания физических качеств на различных этапах обучения.</p> <p><b>Занятие 15. Практическое занятие.</b></p> <p>Контроль процесса освоения двигательного действия. Критерии завершения отдельных этапов обучения. Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий. Причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.</p>
<b>12 семестр</b>		
6	Методика развития физических способностей	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по экзаменационным вопросам, подготовиться по теме практического занятия</p> <p><b>Занятие 2. Практическое занятие.</b></p> <p>Сила как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц. Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания</p>

		<p>силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Выбор величины отягощения и повторности как основа методики воспитания силовых способностей.</p> <p><b>Занятие 3. Практическое занятие.</b></p> <p>Метод повторных усилий, его экстенсивный и интенсифицированный вариант. Метод кратковременных максимальных напряжений. Методика использования изометрических упражнений. Методика использования электростимуляции мышц. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.</p> <p>Быстрота как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты и скоростных способностей. Специфичность разновидностей скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Предпосылки, обуславливающие проявление скоростных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей. Повторный метод при воспитании быстроты. Методика воспитания быстроты двигательной реакции. Единство аналитического и синтезирующего подхода при воспитании быстроты движений.</p> <p><b>Занятие 5. Практическое занятие.</b></p> <p>Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности. Выносливость как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению. Причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.</p> <p><b>Занятие 6. Практическое занятие.</b></p> <p>Координационные способности (КС) как индивидуальные особенности людей. Критерии оценки КС. Расширение двигательного опыта, совершенствование свойств анализаторов, пластических свойств нервной системы и личностных качеств как основа методики формирования координационных способностей. Требования, предъявляемые к средствам совершенствования КС. «Барьеры», возникающие в связи с недостаточным уровнем развития КС. Методика направленного воздействия на разновидности КС: точность движений, равновесие, мышечную напряженность.</p> <p>Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки,</p>
--	--	---

		обуславливающие проявления гибкости. Закономерности биологического развития, обуславливающие изменение гибкости на протяжении индивидуальной жизни. Задачи, средства и методика воспитания гибкости.
7	Урочные формы построения занятий физическими упражнениями	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия <b>Занятие 8. Практическое занятие.</b> Классификация форм занятий физическими упражнениями. Особенности урочных форм занятий. Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, ограничение их количества при планировании урочных форм занятий. <b>Занятие 9. Практическое занятие.</b> Методика построения частей урочных форм занятий. Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности.
8	Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия <b>Занятие 11. Практическое занятие.</b> Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Роль утренней гигиенической гимнастики. Роль микро-сеансов упражнений. Роль физкультурных пауз и физкультминуток. Роль динамических перемен. Мотивация обучающихся к выполнению малых форм занятий в процессе физического воспитания. <b>Занятие 12. Практическое занятие.</b> Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микро-сеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.
9	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста, подготовка конспекта по зачетным вопросам, подготовиться по теме практического занятия <b>Занятие 14. Практическое занятие.</b> Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания. <b>Занятие 15. Практическое занятие.</b> Проблема выбора наиболее информативных показателей оценки эффективности занятий. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для получения зачета в 11 семестре, и экзамена в 12 семестре.

### Вопросы к зачету 11 семестр

1. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.
2. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
3. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
4. Разновидности (формы) физической культуры.
5. Средства физического воспитания и их классификация.
6. Общие и специфические функции физической культуры.
7. Специфические принципы физического воспитания.
8. Общая характеристика методов физического воспитания.
9. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
10. Техника физических упражнений. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям.
11. Характеристика этапа разучивания двигательного действия.
12. Характеристика этапа закрепления двигательного действия.
13. Характеристика этапа совершенствования двигательного действия.
14. Ошибки и их характеристика. Методика исправления ошибок.
15. Умение и двигательный навык. Законы изменения скорости в развитии навыка.

### Вопросы к зачету 12 семестр

1. Характеристика и основы методики развития силовых способностей.
2. Характеристика и основы методики развития скоростных способностей.
3. Характеристика и основы методики развития координационных способностей.
4. Характеристика и основы методики развития выносливости.
5. Характеристика и основы методики развития гибкости.
6. Методы воспитания физических качеств.
7. Классификация форм занятий физическими упражнениями.
8. Особенности урочных форм занятий.
9. Методика построения частей урочных форм занятий.
10. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания.
11. Методика построения малых форм занятий.
12. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания.
13. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания.
14. Тесты в физическом воспитании школьников.
15. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе формирования физической культуры личности

## 6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знает теоретические основы физической культуры и спорта для решения образовательных задач. Умеет сформировать у студентов устойчивый	Конспект по зачетным и экзаменационным вопросам, подготовка к выступлениям	Воспринимает, обобщает и анализирует информацию о специальности, полученную из

социальной и профессиональной деятельности	и	интерес к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.	практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.	разных источников.
ОПК-3 – Способен организовывать совместную индивидуальную учебную воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, соответствиями требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	и	Знает особенности педагогического процесса по физическому воспитанию. Умеет организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Конспект по зачетным и экзаменационным вопросам, подготовка выступлений к практическим занятиям, тесты, зачет, экзамен.	Качество знаний средств и методов, применяемых для решения учебно-воспитательных задач по физической культуре.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.– Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> – ЭБС «IPRbooks». (дата обращения: 30.04.2020) – Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.2. Дополнительная литература

2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 377 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Не предусмотрены

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

– Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, расположенная по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, 2 этаж. Оснащена средствами обучения: учебная мебель 12 парт, 24 стула, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер. На ПК установлено следующее программное обеспечение: Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

– Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

– Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer.

– Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows XP Professional, Windows 7, Windows 10, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

– Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.