

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Теория и методика спортивной тренировки

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогики

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 180 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 49,85

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 5/6		13 4/6		12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16	16	16	48	48
Практические	16	16	14	14	16	16	46	46
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15					0,15	0,15
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)					0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	32	32	30	30	32	32	94	94
Контактная работа	32,15	32,15	30	30	32,33	32,33	94,48	94,48
Сам. работа	39,85	39,85	6	6	4	4	49,85	49,85
Часы на контроль					35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	72	72	36	36	72	72	180	180

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Грошев Василий Алексеевич _____

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки»

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук С.С.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 7 от 07.05.2026г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Н.Н.

_____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование систематизированных знаний о принципах, методах, средствах, а также методике обучения по физической культуре и спорту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.ВДП.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности в образовательных организациях	
2.1.2	Спортивная ориентация и отбор	
2.1.3	Физиология физического воспитания	
2.1.4	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов	
2.1.5	Теория и методика физического воспитания	
2.1.6	Физиология человека	
2.1.7	Организация киберспортивной деятельности	
2.1.8	Философия	
2.1.9	Психология и педагогика спорта	
2.1.10	Современные технологии спортивной тренировки	
2.1.11	Анатомия и биомеханика	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Теория и методика физического воспитания	
2.2.2	Физиология человека	
2.2.3	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов	
2.2.4	Философия	
2.2.5	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты	
2.2.6	Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности в образовательных организациях	
2.2.7	Спортивная ориентация и отбор	
2.2.8	Физиология физического воспитания	
2.2.9	Биохимия человека	
2.2.10	Профессиональная деятельность тренера	
2.2.11	Адаптивная физическая культура	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	
УК-1.1: Выбирает источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному	
Знать:	
Уровень 1	Источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на продвинутом уровне
Уровень 2	Источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на базовом уровне
Уровень 3	Источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Искать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на продвинутом уровне
Уровень 2	Искать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на базовом уровне
Уровень 3	Искать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Источниками информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие

	научному исследованию на продвинутом уровне
Уровень 2	Искать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на базовом уровне
Уровень 3	Искать источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному исследованию на пороговом уровне
УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	
УК-2.1: Формулирует задачи в соответствии с целью проекта	
Знать:	
Уровень 1	Как формулировать задачи в соответствии с целью проекта на продвинутом уровне
Уровень 2	Как формулировать задачи в соответствии с целью проекта на базовом уровне
Уровень 3	Как формулировать задачи в соответствии с целью проекта на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет формулировать задачи в соответствии с целью проекта на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет формулировать задачи в соответствии с целью проекта на базовом уровне
Уровень 3	Умеет формулировать задачи в соответствии с целью проекта на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Формулированием задач в соответствии с целью проекта на продвинутом уровне
Уровень 2	Формулированием задач в соответствии с целью проекта на базовом уровне
Уровень 3	Формулированием задач в соответствии с целью проекта на пороговом уровне
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1: Определяет свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели	
Знать:	
Уровень 1	Как определять свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на продвинутом уровне
Уровень 2	Как определять свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на базовом уровне
Уровень 3	Как определять свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определять свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на продвинутом уровне
Уровень 2	Определять свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на базовом уровне
Уровень 3	Определять свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Навыками определения своей роли в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на продвинутом уровне
Уровень 2	Навыками определения своей роли в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на базовом уровне
Уровень 3	Навыками определения своей роли в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели на пороговом уровне
ПК-5: Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями	
ПК-5.2: Демонстрирует технику двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	
Знать:	
Уровень 1	Технику двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на продвинутом уровне
Уровень 2	Технику двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на базовом уровне
Уровень 3	Технику двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Демонстрировать умение владения техникой двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на продвинутом уровне

Уровень 2	Демонстрировать умение владения техникой двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на базовом уровне
Уровень 3	Демонстрировать умение владения техникой двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Техникой двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на продвинутом уровне
Уровень 2	Техникой двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на базовом уровне
Уровень 3	Техникой двигательных действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта на пороговом уровне
ПК-6: Способен разрабатывать учебнометодическое обеспечение образовательной программы и ее реализацию в соответствии с ФГОС	
ПК-6.1: Демонстрирует знания учебнометодического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса	
Знать:	
Уровень 1	Учебно-методическое и научно-исследовательское обеспечение образовательного процесса на продвинутом уровне
Уровень 2	Учебно-методическое и научно-исследовательское обеспечение образовательного процесса на базовом уровне
Уровень 3	Учебно-методическое и научно-исследовательское обеспечение образовательного процесса на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Применять знания учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса на продвинутом уровне
Уровень 2	Применять знания учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса на базовом уровне
Уровень 3	Применять знания учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Знаниями учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса на продвинутом уровне
Уровень 2	Знаниями учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса на базовом уровне
Уровень 3	Знаниями учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса на пороговом уровне
ПК-6.2: Использует разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры	
Знать:	
Уровень 1	Разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на продвинутом уровне
Уровень 2	Разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на базовом уровне
Уровень 3	Разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Использовать разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на продвинутом уровне
Уровень 2	Использовать разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на базовом уровне
Уровень 3	Использовать разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Разнообразными формами, методами, средствами планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на продвинутом уровне
Уровень 2	Разнообразными формами, методами, средствами планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на базовом уровне
Уровень 3	Разнообразными формами, методами, средствами планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры на пороговом уровне
ПК-6.3: Разрабатывает образовательные программы дошкольного, начального образования, основного общего, среднего общего образования, в том числе с особыми образовательными потребностями обучающихся	

	образовательной программы на продвинутом уровне
Уровень 2	Как определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на базовом уровне
Уровень 3	Как определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на продвинутом уровне
Уровень 2	Определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на базовом уровне
Уровень 3	Определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Способностью определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на продвинутом уровне
Уровень 2	Способностью определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на базовом уровне
Уровень 3	Способностью определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для реализации образовательной программы на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. Теория спортивной тренировки						
1.1	Введение в теорию спортивной тренировки. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		тесты
1.2	Средства спортивной тренировки. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		тесты, заполнение глоссария
1.3	Принципы спортивной тренировки. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		тесты, заполнение глоссария
1.4	Методы спортивной тренировки. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		тесты, заполнение глоссария
1.5	Структура спортивной тренировки. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Ситуационные задачи
1.6	Второстепенные средства спортивной тренировки. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты
1.7	Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Протокол пульсометрии
1.8	Содержание и форма физических упражнений и их классификация /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты
1.9	Понятие о технике физических упражнений /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		биомеханический анализ выполнения упражнения
1.10	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты спортивной тренировки. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Составление протокол пульсометрии и хронометрирования
1.11	Двигательное умения, двигательный навык и умение высшего порядка /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тестирование
1.12	Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Ситуационные задачи

1.13	Обзор литературных источников о физическом качестве: Выносливость /Ср/	4	8,15		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.14	Обзор литературных источников о физическом качестве: Быстрота /Ср/	4	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.15	Обзор литературных источников о физическом качестве: координация /Ср/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.16	Обзор литературных источников о физическом качестве: Гибкость /Ср/	4	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.17	Изучение физиологических и медицинских источников о влиянии физических упражнений на организм занимающихся (нагрузка и ее влияние) /Ср/	4	7		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.18	Подготовка к зачету /Ср/	4	2,85		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Зачет
1.19	Приемы педагогического анализа построения процесса спортивной тренировки. /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.20	Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты
1.21	Теория поэтапного формирования двигательного действия. Взаимодействие навыков. Ошибки и пути их устранения. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тестирование, Ситуационные задачи, Составление технологическо й карты
1.22	Способы измерения развития физических качеств /Лек/	4	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.23	промежуточная аттестация /КРЗ/	4	0,15		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		тестирование, решение ситуационных задач
1.24	Изучение "Индекса или пробы Руфье " и практическая отработка. /Ср/	4	3,85		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
	Раздел 2. Модуль 2 Методика спортивной тренировки.						
2.1	Планирование процесса спортивной тренировки /Лек/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
2.2	Методики спортивной тренировки /Лек/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты
2.3	Спортивная тренировка с обучающимися высших учебных заведений /Пр/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тестирование, ситуационные задачи
2.4	Составление плана тренировок /Пр/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Составление технологическ их карт
2.5	Основы спортивной подготовки /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тестирование
2.6	Построение плана спортивной подготовки по избранному виду спорта /Лек/	5	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Составление плана
2.7	Подготовка к экзамену /Ср/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
	Раздел 3. Модуль 3 Организация спортивной тренировки						
3.1	Организация спортивной тренировки /Лек/	6	16				

3.2	Развитие физических качеств во время спортивной тренировки и их диагностика /Пр/	6	16				
3.3	Подготовка к экзамену (часы на контроль) /Экзамен/	6	35,67				
3.4	Подготовка к экзамену /Ср/	6	4				
3.5	Экзамен /КРЭ/	6	0,33				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Входной контроль

Тесты

Физическая культура представляет собой

- 1) учебный предмет в школе
- 2) выполнение физических упражнений
- 3) процесс совершенствования возможностей человека
- 4) часть общей культуры общества

Правильный ответ: 4

Под физическим развитием понимается:

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- 2) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

Правильный ответ: 1

Под силой как физическим качеством понимается:

- 1) способность поднимать тяжелые предметы
- 2) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- 3) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- 4) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

Правильный ответ: 2

Текущий контроль

Вопросы по теме занятия

- 1) Что из себя представляет процесс физического воспитания?
- 2) Перечислите этапы становления и развития теории и методики физического воспитания?
- 3) Перечислите и охарактеризуйте принципы физического воспитания?

Ситуационные задачи

Ситуационная задача №1: При выполнении физического упражнения обучающийся не согласился с оценкой учителя (четверкой), считая ее заниженной, настаивая на оценке отлично. Техника выполнения физического упражнения действительно содержал недочеты, однако обучающийся этого не заметил.

- 1) Каковы Ваши действия в данной ситуации? 2) На каком этапе обучения необходимо объяснить обучающимся критерии оценки

Ответ 1: Необходимо: 1) лишить ситуацию конфликтности 2) четко объяснить обучающимся критерии оценки

Ответ 2: На начальном этапе

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ.

1. Теория и методика физического воспитания и спорта как профилирующая дисциплина в формировании специалиста в области физической культуры.
2. Роль физической культуры как элемента культуры общества и человека.
3. Возникновение физического воспитания и его роль в формировании всесторонне развитой личности.
4. Цель и задачи системы физического воспитания в обществе.
5. Основные принципы системы физического воспитания.
6. Организационные основы системы физического воспитания.
7. Содержание и сущность физических упражнений как основных специфических средств физического воспитания.
8. Техника физических упражнений и биодинамическая характеристика их структуры.

9. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека и учет их в процессе физического воспитания.
10. Сущность и значение классификации физических упражнений для практики физического воспитания.
11. Педагогическое и психофизиологическое обоснование формирования двигательных умений, навыков и умений высшего порядка.
12. Учет значения физиологических фаз. компонентов, перенос и разрушение навыков в процессе обучения двигательным действиям.
13. Сущность применения дидактических принципов научности, сознательности и активности в процессе физического воспитания.
14. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания.
15. Сущность применения дидактических принципов индивидуализации, систематичности и постепенности в процессе физического воспитания.
16. Характеристика нагрузки, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий.
17. Методы использования слова в процессе физического воспитания.
18. Методы использования наглядности (демонстрация) воспитания в процессе физического воспитания.
19. Применение практических (строго регламентированного упражнения) методов (аналитического и интегрального) в процессе физического воспитания.
20. Применение игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания.
21. Характеристика содержания силовых способностей и их развитие в процессе физического воспитания.
22. Характеристика способности быстроты и ее развитие в процессе физического воспитания.
23. Характеристика содержания координационных способностей и их развитие в процессе физического воспитания.
24. Характеристика выносливости и ее развитие в процессе физического воспитания.
25. Характеристика гибкости и ее развитие в процессе физического воспитания.
26. Структура процесса обучения двигательным действиям на первом-втором этапах и их учет в процессе физического воспитания.
27. Структура процесса обучения двигательным действиям на третьем-четвертом этапах и их учет в процессе физического воспитания.
28. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями.
29. Организационное обеспечение урока и методические формы организации учебной деятельности занимающихся в процессе физического воспитания.
30. Сущность основных требований, предъявляемых к методике урока, к деятельности и подготовке педагога в успешном его проведении.
31. Сущность знаний и их формирование в процессе физического воспитания.
32. Сущность взаимосвязи физического и умственного воспитания.
33. Сущность взаимосвязи физического и нравственного воспитания.
34. Сущность взаимосвязи физического и эстетического воспитания.
35. Сущность взаимосвязи физического и трудового воспитания.
36. Методы педагогического исследования их разновидности и значение в физическом воспитании.
37. Спорт как феномен культуры его социальное и педагогическое значение в обществе.
38. Сущность спортивной ориентации и отбора.
39. Сущность принципов и методов спортивной тренировки.
40. Сущность подготовленности, спортивной формы и стороны подготовки спортсмена.
41. Сущность содержания большого (макроцикла) тренировочного цикла.
42. Особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
44. Реализация требований комплексного подхода в обучении учащихся в новых школьных программах по физической культуре.
45. Эффективность урока. Основные требования к разным типам школьных уроков.
46. Особенности содержания и методики урока физической культуры (в 1–4-х, 5–9-х, 10–11-х классах по выбору).
47. Учет возрастных особенностей при развитии двигательных способностей учащихся на уроках физической культуры (в 1–4-х, 5–9-х, 10–11-х классах по выбору).
48. Способы оптимизации решения образовательных задач с учетом возрастных особенностей учащихся на уроках физической культуры.
49. Способы оптимизации решения воспитательных задач с учетом возрастных особенностей учащихся на уроках физической культуры.
50. Способы оптимизации решения оздоровительных задач с учетом возрастных особенностей учащихся на уроках физической культуры.
51. Методика сообщения теоретических знаний учащимся с учетом межпредметных связей на уроках физической культуры.
52. Методы и способы повышения интереса учащихся к результативности на уроках физической культуры.
53. Оптимизация нагрузки и плотности на уроке физической культуры, методика их определения и регулирования.
54. Методика рационального применения технических средств, нестандартного оборудования инвентаря и т.д. на уроках физической культуры.
55. Методы учета успеваемости на уроках физической культуры (знаний, умений, навыков и двигательной подготовленности с учетом сдачи экзаменов в выпускных классах).

56. Задачи, содержание и методика проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня в школе.
57. Методика интеграции моторных тестов в процессе физического воспитания по комплексному управлению физической подготовленностью дошкольников и школьников (всех классов по выбору).
58. Методы и приемы осуществления врачебно-педагогического контроля за учащимися на уроках физической культуры.
59. Задачи, содержание и методика проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.
60. Задачи, содержание и методика формирования правильной осанки на уроках физической культуры.
61. Значение домашних заданий по предмету "Физическая культура" и приемы проверки их во всех классах.
62. Содержание и формы работы учителя физической культуры с родителями по внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт учащихся (оформление "Паспорта здоровья и физической подготовленности").
63. Задачи, организация и проведение физкультурно-оздоровительной, агитационной и спортивно-массовой работы в школе.
64. Задачи, содержание и формы занятий по физической культуре и спорту в летних лагерях отдыха.
65. Задачи, содержание и формы физического воспитания в школах- интернатах и детских домах.
66. Задачи, содержание и формы физического воспитания в малокомплектных школах (сельских).
67. Организация, задачи, структура, типы и особенности методики занятий в ДЮСШ.
68. Задачи, содержание и формы профессионально-ориентационной работы учителя физической культуры в школе.
69. Задачи, содержание и формы физического воспитания в профессиональных училищах.
70. Задачи, содержание и формы физического воспитания в специальных средних учебных заведениях.
71. Задачи, содержание и формы физического воспитания студентов высших учебных заведений.
72. Задачи, содержание и формы работы по проведению массовых мероприятий по военно-прикладной физической подготовке среди учащихся призывного возраста.
73. Теоретические и методические основы физического воспитания в режиме средних, пожилых и людей старшего возраста: содержание, формы организации и методы работы (по литературным источникам).

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)
Вопросы к экзамену

1. Связь физического воспитания с нравственным (задачи, средства, методы).
2. Классификация двигательных ошибок, причины, порождающие их меры, предупреждающие их появление и способы исправления.
3. Домашние задания. Их целевая направленность. Контроль за выполнением домашних заданий учащимися.
4. Сущность координационных способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
5. Педагогическая классификация физических упражнений и ее значение для физического воспитания.
6. Сущность и значение планирования учебной работы по физкультуре в школе. Виды планирования. Этапы планирования.
7. Техника физических упражнений: «стандартная», «типовая» и «персональная» индивидуализация; части, содержание и форма физических упражнений и причины, оказывающие влияние на уровень ее развития.
8. Сущность требований по реализации принципа связи системы физического воспитания с всесторонним гармоническим развитием личности.
9. Физическая культура как общеобразовательный предмет в учебно- воспитательном процессе в школе.
10. Связь физического воспитания с умственным (задачи, средства, методы).
11. Реализация дидактического принципа наглядности в процессе физического воспитания (с психофизиологическим обоснованием).
12. Задачи и организация внеклассной и агитационно- пропагандистской работы по физкультуре в школе.
13. Выносливость как двигательная способность человека (с психофизиологической характеристикой факторов ее развития), ее виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
14. Сущность требований по реализации принципа связи системы физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
15. Характеристика воспитательных задач и методика их решения на уроках физкультуры с учащимися младшего, среднего и старшего возраста.
16. Реализация дидактического принципа индивидуализации в процессе физического воспитания (с психофизиологическим обоснованием).
17. Динамика развития двигательных навыков (постепенность, неравномерность, разрушение навыков), их отрицательное и положительное влияние при обучении физическим упражнениям.
18. Задачи, содержание и особенности работы по физическому воспитанию в сельской малокомплектной школе.
19. Сущность силовых способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
20. Понятие «физическое развитие» (роль биологических, социальных законов и физического воспитания), «физкультурное образование».
21. Реализация дидактического принципа постепенности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).

22. Задачи, содержание физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки спортсменов.
23. Задачи, содержание и организация работы по физкультуре в школе интернатах.
24. Сущность силовых способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
25. Понятие «физическое развитие» (роль биологических, социальных законов и физического воспитания), «физкультурное образование».
26. Гибкость как двигательная способность человека (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих ее развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
27. Реализация дидактических принципов сознательности и активности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).
28. Спортивная ориентация и отбор (задачи, содержание).
29. Предмет теории и методики физического воспитания как научной и учебной дисциплины. Структура, источники, этапы ее развития.
30. Методы использования слова в процессе физического воспитания (учет смысловой и эмоциональной сущности слова).
31. Значение, задачи и методические требования (психофизиологические) физического воспитания учащихся в основной школе.
32. Причины возникновения и развития физического воспитания как общественного явления (сущность разных концепций). Объективная и субъективная причина.
33. Характеристика содержания требований принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания.
34. Учет учебной работы в школе. Виды учета. Критерии оценки.
35. Реализация дидактического принципа систематичности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).
36. Взгляды выдающихся умов человечества на роль и значение физического воспитания во всестороннем гармоническом развитии человека.
37. Методы хронометрирования и пульсометрии и их значение в регулировании плотности и нагрузки на уроках физкультуры в школе.
38. Классификация урочных форм по физическому воспитанию. Характеристика содержания урока.
39. Характеристика задач, содержания и методов обучения на первом и втором этапах — этапах ознакомления и разучивания двигательных действий.
40. Задачи, содержание и формы физического воспитания студентов. Особенности физического воспитания студентов педагогических вузов.
41. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на занимающихся.
42. Структура урока. Характеристика и обоснование его частей (задачи, содержание и методические указания).
43. Тестирование как важный фактор педагогического контроля за уровнем физической подготовленности школьников в процессе воспитания.
44. Сущность скоростных способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
45. Характеристика нагрузки (объем, интенсивность) и отдых (интервалы его) и их значение в процессе физического воспитания.
46. Активизация деятельности учащихся на уроках и пути ее осуществления: сущность проблемного, дифференцированного и других способов активизации.
47. Связь физического воспитания с нравственным (задачи, средства, методы).
48. Классификация двигательных ошибок, причины, порождающие их меры, предупреждающие их появление и способы исправления.
49. Домашние задания. Их целевая направленность. Контроль за выполнением домашних заданий учащимися.
50. Сущность содержания руководящей деятельности педагога в успешном проведении урока.
51. Техника физических упражнений как биодинамическая структура (пространственно-временная, временная).
52. Значение, задачи и методические требования (психофизиологические) физического воспитания учащихся в начальной школе.
53. Общая характеристика средств физического воспитания (их причинная обусловленность): физическое упражнение как основное средство физического воспитания (его признаки).
54. Характеристика основных требований, предъявляемых к методике проведения урока по физической культуре.
55. Задачи, содержание и методические требования (психофизиологические) к проведению физкультурных мероприятий в режиме учебного дня школьников.
56. Понятия: «метод», «методический прием», «методика». Характеристика требований, предъявляемых к выбору методов обучения двигательным действиям.
57. Характеристика задач, содержания и методов обучения на третьем этапе — этапе совершенствования двигательного действия.
58. Особенности содержания и методика проведения уроков физической культуры с учащимися, отнесенными к подготовительной и специальной медицинской группе.
59. Соревновательный и игровой методы обучения и их использование в процессе физического воспитания.
60. Характеристика задач, содержания и методов на четвертом этапе — этапе обучения применению знаний и навыков в различных условиях деятельности.
61. Задачи, содержание физического воспитания в средних специальных учебных заведениях и ПУ.
62. Основы системы физического воспитания (научно-методическая, программно-нормативная и организационная).

63. Понятия: «физическое воспитание» (его две специфические стороны), «физическое совершенство» (его органическая взаимосвязь с другими видами воспитания).
64. Задачи, содержание и методика подготовки спортсмена в различные периоды большого тренировочного цикла (макроцикла).
65. Педагогическое наблюдение как метод исследования. Характеристика задач, видов и организации проведения педагогического наблюдения.
66. Закономерности формирования двигательного навыка (фазы, динамический стереотип, эффект экстраполяции), его признаки и значение в практике физического воспитания.
67. Характеристика образовательных задач и методика их решения на уроках физкультуры с учащимися младшего, среднего и старшего возраста.
68. Материалистическая диалектика — методологическая основа теории и методики физического воспитания.
69. Методы наглядного восприятия и использование их в процессе физического воспитания.
70. Виды конспектов уроков и характеристика их содержания. Подготовка к уроку.
71. Цель и задачи системы физического воспитания, их ведущие закономерности.
72. Единство обучения и воспитания в процессе физического воспитания (при взаимосвязи содержания, методов обучения и личности учителя).
73. Реализация принципов демократизации и гуманизации в успешном решении задач физического воспитания школьников.
74. Закономерности формирования двигательного умения и двигательного умения высшего порядка (их значение, значение для процесса воспитания).
75. Связь физического воспитания с эстетическим (задачи, средства, методы).
76. Значение, задачи и методические требования (психофизиологические) физического воспитания учащихся в средней школе.
77. Характеристика компонентов двигательного навыка (физиологические) их значение в обучении двигательным действиям.
78. Характеристика методических форм организации учебной деятельности занимающихся на уроках физкультуры.
79. Характеристика понятий (подготовка спортсмена), «спортивная тренировка», «спортивная форма».
80. Педагогический эксперимент как метод научного исследования. Характеристика задач, видов и организация проведения эксперимента.
81. Понятие «физическая культура», ее функции, классификация, закономерности развития и критерии оценки уровня ее развития в обществе.
82. Характеристика с учащимися младшего, среднего и старшего возраста.
83. Реализация дидактического принципа последовательности в процессе физического воспитания (с психофизиологическим обоснованием).
84. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые в процессе обучения двигательным действиям (целостного и расчлененного упражнения).
85. Методика педагогического анализа урока по физической культуре в школе.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Германов Г. Н., Васенин Г. А., Цакаев С. Ш., Спицына И. А.	Учебная и производственная практика в педагогических и физкультурно-спортивных вузах: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016
Л1.3	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017
Л1.4	Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н.	Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Методические указания для написания письменной работы.

Письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

В письменной работе нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в письменной работе она должна быть конкретизирована и выделена.

Структура письменной работы

1. Титульный лист.
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) письменной работы и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте письменной работы.
3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5- 2 страницы.
4. Основная часть письменной работы может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифровой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания письменной работы.

Этапы работы.

Работу можно условно подразделить на три этапа:

- 1 Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
- 2 Изложение результатов изучения в виде связного текста;
- 3 Устное сообщение по теме письменной работы.

1. Подготовительный этап работы.

Формулировка темы. Подготовительная работа начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в

конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работу с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В, зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с

источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработки» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания письменной работы.

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста письменной работы.

2. Создание текста.

Общие требования к тексту.

Текст письменной работы должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте письменной работы излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность — смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План письменной работы

Универсальный план письменной работы - введение, основной текст и заключение.

Требования к введению.

Во введении аргументируется актуальность исследования, — т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи письменной работы. Объем введения в среднем около 10% от общего объема письменной работы

Основная часть.

Основная часть раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы письменной работы, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога.

Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиций различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Текст основной части делится на главы, параграфы, пункты.

План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии: (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение.

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы, развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы

письменной работы обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению письменной работы.

Объемы — от 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал -1,5. Все листы должны быть пронумерованы.

Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении следует избегать типичных ошибок, например, таких поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными, в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для письменной работы темы, дословное переписывание книг, статей, заимствования из интернет и т.д.