

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

## Теория и методика физической культуры и спорта рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>	
Учебный план	49.03.01_2022_1143-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Общая трудоемкость	<b>6 ЗЕТ</b>	

Часов по учебному плану	216	Виды контроля на курсах: экзамены 4 зачеты 3 курсовые работы 3
в том числе:		
аудиторные занятия	22	
самостоятельная работа	144,2	
часов на контроль	11,6	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		4		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	8	8			8	8
Практические	10	10	4	4	14	14
Контроль самостоятельной работы (для студента)	4	4			4	4
Консультации (для студента)	0,8	0,8			0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4
Консультации перед экзаменом			1	1	1	1
В том числе инт.	8	8			8	8
Итого ауд.	18	18	4	4	22	22
Контактная работа	22,95	22,95	5,25	5,25	28,2	28,2
Сам. работа	85,2	85,2	59	59	144,2	144,2
Часы на контроль	3,85	3,85	7,75	7,75	11,6	11,6
Курсовое проектирование (для студента)	32	32			32	32
Итого	144	144	72	72	216	216

Программу составил(и):

старший преподаватель, Гараева Р.В.



Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физической культуры и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

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:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

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

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.15
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	"Физическая культура и спорт".
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	"Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование", "Подвижные игры",
2.2.2	"Национальные виды спорта".

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
<b>ИД-1.ОПК-2: Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки</b>	
Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка	
<b>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>	
<b>ИД-1.ОПК-3: Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования</b>	
<b>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>	
<b>ИД-1.ОПК-4: Выбирает оптимальные формы и типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности</b>	
<b>ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>	
<b>ИД-1.ОПК-9: Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся</b>	
Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	
<b>ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</b>	
<b>ИД-1.ОПК-14: Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов</b>	
Осуществляет процесс планирования, на основе документов методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов	
<b>ИД-2.ОПК-14: Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов</b>	
Осуществляет основные виды планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры</b>						
1.1	Общие основы теории и методики физической культуры /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Общие основы теории и методики физической культуры /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	круглый стол
1.3	Общие основы теории и методики физической культуры /Ср/	3	25,2	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.4	Теоретические основы методики физической культуры /Пр/	4	4	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 2. Возрастные особенности физического воспитания</b>						
2.1	Возрастные особенности физического воспитания /Лек/	3	4	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	Проблемная лекция

2.2	Возрастные особенности физического воспитания /Пр/	3	4	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.3	Возрастные особенности физического воспитания /Ср/	3	50	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 3. Теория спорта и методика подготовки спортсменов</b>							
3.1	Теория спорта и методика подготовки спортсменов /Пр/	3	4	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	4	Круглый стол
3.2	Теория спорта и методика подготовки спортсменов /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.3	Теория спорта и методика подготовки спортсменов /Ср/	3	10	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.4	Теоретические основы методики обучения физической культуры /Ср/	4	59	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 4. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>							
4.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	4	7,75	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	

4.2	Контроль СР /КСРАтт/	4	0,25	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	
4.3	Контактная работа /КонсЭк/	4	1	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	
<b>Раздел 5. Выполнение и защита курсовой работы</b>							
5.1	Выполнение курсовой работы /КРП/	3	32	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	
5.2	Консультирование и защита курсовой работы /КСРС/	3	4	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	
<b>Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	
6.2	Контактная работа /КСРАтт/	3	0,15	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	
<b>Раздел 7. Консультации</b>							

7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,8	ИД-1.ОПК-14 ИД-2.ОПК-14 ИД-1.ОПК-2 ИД-1.ОПК-9 ИД-1.ОПК-4 ИД-1.ОПК-3		0	
-----	-----------------------------------	---	-----	---	--	---	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестирования, тематики курсовых работ и промежуточной аттестации в форме вопросов к экзамену и требований к защите курсовой работы.

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Тесты

1. Физическая культура представляет собой
  - А) учебный предмет в школе
  - Б) выполнение физических упражнений
  - В) процесс совершенствования возможностей человека
  - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
  - А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
  - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
  - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
  - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
  - А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
  - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
  - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
  - Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
  - А) физических и психических качеств людей
  - Б) техники двигательных действий
  - В) работоспособности человека
  - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
  - А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - Б) физическое совершенство
  - В) выполнение физических упражнений
  - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
  - А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - Б) общим принципам образования и воспитания
  - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
  - А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания



8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
  - Б) величиной их воздействия на организм
  - В) временем и количеством повторений двигательных действий
  - Г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
  - Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
  - В) утомлением, возникающим при их выполнении
  - Г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
- А) мала и ее следует увеличить
  - Б) переносится организмом относительно легко
  - В) достаточно большая и ее можно повторить
  - Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
- А) 120-130 уд/мин
  - Б) 130-140 уд/мин
  - В) 140-150 уд/мин
  - Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
13. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
  - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
  - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
  - Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
  - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
  - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном Излучении
  - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
  - Б) более продолжительным вдохом
  - В) вдохом через нос и выдохом через рот
  - Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- А) вращений и поворотов тела
  - Б) наклонах туловища назад
  - В) возвращение в исходное положение после наклона
  - Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - В) привычная поза человека в вертикальном положении
  - Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что

- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
- Б) снимает утомление нервных клеток организма
- В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как

- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6

Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5

В) 2, 6, 4, 5, 3, 1

Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1.

Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

А) 1, 2, 3, 4

Б) 2, 3, 1, 4

В) 3, 2, 4, 1

Г) 4, 2, 3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

Б) упражнения, способствующие снижению массы тела

В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

А) полностью проработать одну группу мышц и только затем

переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью

Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени

В) способность быстро набирать скорость

Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:

А) подвижные и спортивные игры

Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А) подвижных и спортивных игр

Б) челночного бега

В) прыжков в высоту

Г) метаний

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательно аппарата, определяющий глубину наклона

Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений

В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

Г) эластичность мышц и связок

33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:

А) Упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений

Б) выполняются 12-16 циклов движения

В) упражнения выполняются до появления пота

Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

34. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения.

Укажите их целесообразную последовательность: 1. Дыхательные

упражнения. 2. Легкий продолжительный бег. 3. Прыжковые упражнения

с отягощением и без них. 4. дыхательные упражнения в интервалах

отдыха. 5. Повторный бег на короткие дистанции. 6. Ходьба. 7.

Упражнения на частоту движений.

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1

В) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6

Г) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1

35. При развитии гибкости следует стремиться

А) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах

Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах

В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах

Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов

36. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению

В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

Г) способность сохранять заданные параметры работы

37. Выносливость человека не зависит от

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

Б) быстроты двигательной реакции

В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть

Г) силы мышц

38. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

А) максимальная активность систем энергообеспечения

Б) умеренная интенсивность

В) максимальная интенсивность

Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

39. Техникой физических упражнений принято называть

А) способ целесообразного решения двигательной задачи

Б) способ организации движений при выполнении упражнений

В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

Г) рациональную организацию двигательных действий

40. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).

А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия

Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие

В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи

Г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи

41. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от

А) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы

Б) сложности основы техники

В) количества элементов, составляющих двигательное действие

Г) предпочтения учителя

42. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

А) основы техники

Б) ведущего звена техники

В) подводящих упражнений

Г) исходного положения

43. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:

А) урочным формам занятий физическими упражнениями

Б) «малым» неурочным формам

В) «крупным» неурочным формам

Г) соревновательным формам

44. Какой раздел комплексной программы по физическому воспитанию для

общеобразовательных школ не является типовым?

- А) уроки физической культуры
  - Б) внеклассная работа
  - В) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
  - Г) содержание и организация педагогической практики
45. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:

- А) оперативному
- Б) текущему
- В) предварительному
- Г) итоговому

46. Неподготовленность учителя к уроку, неудовлетворительная дисциплина занимающихся являются причинами снижения...

- А) общей плотности урока
- Б) моторной плотности урока
- В) физической работоспособности занимающихся
- Г) эмоционального состояния занимающихся

47. При разработке содержания урока физической культуры необязательным является:

- А) уточнить необходимый инвентарь для урока
- Б) определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке
- В) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач
- Г) учитывать количество учеников, занимающихся различными видами спорта в спортивных секциях

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

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

Критерии оценки:

«отлично», повышенный уровень (90-100 %) - выполнены все требования к написанию и защите курсовой работе: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«хорошо», пороговый уровень (75-89 %) - основные требования к курсовой работе и ее защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74 %) - имеются существенные отступления от требований к курсовой работе. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60 %) - тема курсовой работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

#### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Основные понятия в физической культуре.
2. Предмет теории и методики физической культуры.
3. Методика воспитания выносливости.
4. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
5. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры
6. Методы в физическом воспитании.
7. Скоростные способности, их структура и методика воспитания
8. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
9. Формы занятий в физическом воспитании.
10. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
12. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
13. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, принципы методы).
14. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
15. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
16. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь с другими видами воспитания личности.
17. Форма и содержание физических упражнений.
18. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
19. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
20. Структура и функции физической культуры в обществе.
21. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
22. Структура обучения двигательным действиям.
23. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
24. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
25. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
26. Проблематика «Теории физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебного предмета.
27. Соотношение понятий: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершенство.
28. Идейные основы системы физического воспитания.
29. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
30. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
31. Принцип связи физического воспитания с трудовой и общественной практикой.
32. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания личности.
33. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
34. Координационные способности и методика их воспитания.
35. Спорт: его сущность, общественные функции и основные разновидности.
36. Система основных понятий в теории спорта (спортивные тренировки, спортивная подготовка, тренированность, подготовленность, спортивная форма).
37. Особенности физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта.
38. Спортивно-техническая подготовка (задачи, средства, методы).
39. Роль спорта в системе социальных отношений. Функции спорта.
40. «Спортивная форма» и способы ее оценки.
41. Микроструктура спортивной тренировки: сущность, структура отдельных занятий и микроциклов, их классификация.
42. Мезоструктура спортивной тренировки: сущность, структура средних циклов тренировки, их классификация.
43. Классификация видов спорта на основе анализа факторов, обуславливающих спортивно-технические результаты спортсменов.
44. Закономерности развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки.
45. Макроструктура спортивной тренировки (тренировочные циклы типа годовых и полугодовых).
46. Подготовительный период: его назначение, особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.
47. Техническая подготовка спортсмена как многолетний процесс.
48. Соревновательный период: его назначение и особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.
49. Тактика соревновательной деятельности спортсменов.
50. Переходный период: его назначение и особенности содержания в зависимости от специфики вида спорта.

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

**Критерии оценки:**

«отлично», повышенный уровень (90-100 %) - студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно раскрыл содержание аттестационных вопросов, свидетельствующих о глубине и прочности освоения программного материала. В изложении продемонстрировал умение тесно увязывать теорию с практикой, использовал материал монографической литературы, правильно обосновывал ответ в соответствии с видами деятельности по профилю подготовки. На дополнительные вопросы давал исчерпывающий ответ, при их видоизменении не испытывал затруднений.

«хорошо», пороговый уровень (75-89 %) - студент в ответе на аттестационные вопросы он продемонстрировал твердое знание материала, грамотно и по существу изложил его, не допуская существенных неточностей. Содержание ответа свидетельствует о правильном применении теоретических положений при решении практических вопросов и задач. Дополнительные вопросы иногда вызывали у студента затруднения.

«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74 %) - студент в ответе продемонстрировал только основные знания раскрываемых вопросов (не усвоил его детали), допускал неточности, воспроизводил недостаточно правильные формулировки с нарушением логической последовательности в изложении программного материала, испытывал затруднения в ответе на дополнительные вопросы.

«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60 %) - студент не раскрыл значительную часть программного материала, допускал существенные ошибки, на дополнительные вопросы затруднялся ответить.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

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

6.3.1.6	NVDA
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

<b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
	проблемная лекция
	круглый стол

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 A1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
212 A2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
207 A4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>Приступая к изучению дисциплины «Теория и методика физической культуры спорта», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно- методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.</p> <p>По дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» по разным темам предусмотрено выполнение рефератов, докладов и других форм работ.</p> <p>При подготовке к практическим занятиям студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные электронные ресурсы, которые он должен указать в ссылках.</p> <p>Изученный материал систематизируется в ответах студента в форме конспективных записей, составлении докладов, написании рефератов по предложенным темам.</p> <p>Аннотация – (от лат. Annotatio – замечание) – краткая характеристика издания: рукописи, монографии, статьи или книги. Аннотация показывает отличительные особенности и достоинства издаваемого произведения, помогает читателям сориентироваться в их выборе. Аннотация даёт ответ на вопрос: «О чём говорится в первичном документе?» Перед текстом аннотации присутствуют выходные данные (автор, название, место и время издания) в номинативной форме. Аннотация содержит основную тему статьи или книги, кроме этого она может перечислять (называть) основные положения описываемого источника. Аннотация может не упоминать субъект действия (предполагая, что он известен из контекста), и содержать пассивные конструкции – глагольные и причастные.</p> <p>Конспектирование – (от лат. cons-pectus – обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т. д. В процессе конспектирования учатся выделять главное, последовательно излагать материал, устанавливать связи между отдельными положениями.</p> <p>Конспектирование развивает логическое мышление.</p> <p>Анализ – (др.-греч. ἀνάλυσις – разложение, расчленение) – операция мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека. Метод анализа позволяет получить необходимую информацию о структуре объекта исследования, а также выделить из общей массы фактов те, которые непосредственно относятся к рассматриваемому вопросу.</p> <p><b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ</b></p> <p>При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.</p>



Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

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

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.