

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета института  
медицины, экологии и физической культуры  
от «19» июня 2019 г., протокол №10/210  
Председатель /В.И.Мидленко/  
«19» июня 2019 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Теория и методика физической культуры</b>
Факультет	<b>Физической культуры и реабилитации</b>
Кафедра	<b>Теории и методики физической культуры и спорта</b>
Курс	<b>1,2</b>

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль): **Технология спортивной подготовки**  
*полное наименование*

Форма обучения : **очная, заочная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « **01** » **сентября 2019 г.**

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 09 от 16.03.2020 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08.2020 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	К.п.н, доцент

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта
 / Вальцев В.В./ Подпись / ФИО «31» мая 2019г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**Цели освоения дисциплины:** сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров физической культуры, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

1. добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра
2. воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
3. сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

### **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Данная учебная дисциплина относится к индексу Б.1. Б.12. Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части учебного плана направления 49.03.01 Физическая культура (бакалавриат) формируются требования к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимых для ее изучения:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ПК-13 Способен контролировать и учитывать деятельность в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

Дисциплины, для которых учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» является предшествующей: Физиология человека, Проектная деятельность, Физиология спорта, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p><b>Знать:</b> эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола; психические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, спортивных команд, психоло-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей, командой.</p> <p><b>Уметь:</b> применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.); с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий; организовать и проводить научные исследования в сфере профессиональной деятельности; используя педагогические, медико-биологические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональной компетенциями.</p>
<p>ПК-13Способен контролировать и учитывать деятельность в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p>	<p><b>Знать:</b> историю, закономерности принципы и методы отечественной и зарубежных систем физического воспитания различных контингентов населения, их роль и место в общей системе физической культуры; отечественный и зарубежный опыт массовой физкультурно-оздоровительной работы; организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; психолого-педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; планировать уроки, другие формы физкультурно-спортивных занятий с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;</p> <p>Владеть: основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта.</p>
--	---

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 6

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах).

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>ОЧНАЯ</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		2	3
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	84		
Аудиторные занятия:	86	50	36
лекции	34	16/16	18/18
Семинары и практические занятия	50	32/32	18/18
лабораторные работы, практикумы			
Самостоятельная работа	96	60	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Реферат, тесты	Реферат, тесты	Реферат, тесты
Курсовая работа			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине	216	110	72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>ЗАОЧНАЯ</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		2	3
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП			
Аудиторные занятия:	24	12	12
лекции	12	6/6	6/6
Семинары и практические занятия	12	6/6	6/6
лабораторные работы, практикумы			
Самостоятельная работа		92	87
Форма текущего контроля знаний и	Реферат, тесты	Реферат, тесты	Реферат,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)			тесты
Курсовая работа			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине	216	104	99

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Название и разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			В т.ч. занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		лекции	практические занятия, семинары	лабораторная работа			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия</b>							
1.Предмет теории и методики физической культуры		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.		1	1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
3. Отечественная система физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
4. Основные понятия теории и методики ФК		1	1			2	тестирование, решение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							е задач, устный опрос
<b>Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы</b>							
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
6. Цель и задачи физического воспитания в стране		1	1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
7. Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
9. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
10. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе</b>							
11. Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация.		1					тестирование, решение задач, устный опрос
12. Функции и формы физической культуры.			1				тестирование, решение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							задач, устный опрос
13.Общекультурные функции физической культуры						1	тестирование, решение задач, устный опрос
14.Специфические функции физической культуры						1	тестирование, решение задач, устный опрос
15.Функции физического воспитания.			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
16.Оздоровительно-рекреативная функция			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
17.Основные формы физической культуры в обществе						1	тестирование, решение задач, устный опрос
18.Физическое воспитание – одна из основных форм ФК			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 4. Средства физического воспитания</b>							
19.Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения – как основное средство физического воспитания		1		1			2 тестирование, решение задач, устный опрос
20. Техника физических упражнений.			1			1	тестирование, решение задач,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							устный опрос
21. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 5. Методы физического воспитания</b>							
22. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
23. Методы строго регламентированного упражнения.		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
24. Иерархия принципов физического воспитания.						1	тестирование, решение задач, устный опрос
25. Общеметодические принципы физического воспитания.		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
26. Специфические принципы физического воспитания						1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</b>							
27. Двигательные умения и навыки – как предмет обучения физическому воспитанию.		1	1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
28. Основы формирования		1				1	тестирование, решение



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

двигательного навыка							задач, устный опрос
29. Структура процесса обучения и особенности его этапов.			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</b>							
30. Сила и методика ее воспитания.		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
31. Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.			2			1	тестирование, решение задач, устный опрос
32. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.						1	тестирование, решение задач, устный опрос
33. Гибкость и методика ее воспитания.			2			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 8. Форма построения занятий по физическому воспитанию.</b>							
34. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
35. Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм занятий.		1	2			2	тестирование, решение задач, устный опрос
36. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его		1				2	тестирование, решение задач,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

построение							устный опрос
37. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.			2			2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 9. Основы формирования осанки и регулирования массы тела</b>							
38. Осанка человека и методика ее формирования.		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
39. Основы регулирования массы тела человека.			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
40. Планирование в физическом воспитании		1			2	2	тестирование, решение задач, устный опрос
41. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании		1	2		2	2	тестирование, решение задач, устный опрос
42. Общий план работы по физическому воспитанию.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
43. Годовой план-график учебного процесса по ФВ		1	2		2	2	тестирование, решение задач, устный опрос
44. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть		1			2	2	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

45. План-конспект урока		1	2		4	2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста</b>							
46. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
47. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.			2			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 12. Физическое воспитание детей школьного возраста.</b>							
48. Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
49. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.			2			1	тестирование, решение задач, устный опрос
50. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.						1	тестирование, решение задач, устный опрос
51. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
52. Физическое воспитание детей с ослабленным		1				1	тестирование, решение задач,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

здоровьем.							устный опрос
<b>Раздел 13. Формы организации физического воспитания школьников.</b>							
53. Формы организации физического воспитания в школе.		1	1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
54. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждениях						1	тестирование, решение задач, устный опрос
55. Формы организации физического воспитания в семье.			2			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 14. Физическая культура в жизни студенческой молодежи</b>							
56. Формы организации физического воспитания студентов		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
57. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.			2			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности</b>							
58. Физическая культура в режиме трудового дня.		1				1	тестирование, решение задач, устный опрос
59. Физическая культура в быту трудящихся			2			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте</b>							
60. Старение и задачи направленного		1				2	тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.							решение задач, устный опрос
61. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 17. Общая характеристика спорта.</b>							
62. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
63. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 18. Основы спортивной тренировки.</b>							
64. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
65. Принципы спортивной тренировки			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
66. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена						1	тестирование, решение задач, устный опрос
67. Физическая и психическая подготовка спортсмена.						1	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 19. Основы построения спортивной подготовки</b>							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

68. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.		1	1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
69. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.			1			1	тестирование, решение задач, устный опрос
70. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 20. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.</b>							
71. Общая характеристика оздоровительной физической культуры		1	1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
Итого		34	50		12	96	тестирование, решение задач, устный опрос


Интерактивные часы 12

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

Название и разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			В т.ч. занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		лекции	практические занятия, семинары	лабораторная работа			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Предмет теории и методики физической		1	1			3	тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

культуры							решение задач, устный опрос
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
3. Отечественная система физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив						3	тестирование, решение задач, устный опрос
4. Основные понятия теории и методики ФК						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы</b>							
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре		1				3	тестирование, решение задач, устный опрос
6. Цель и задачи физического воспитания в стране			1			3	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

7. Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания						2	тестирование, решение задач, устный опрос
9. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
10. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе</b>							
11. Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация.		1				3	тестирование, решение задач, устный опрос
12. Функции и формы физической культуры.			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							й опрос
13.Общекультурные функции физической культуры						2	тестирование, решение задач, устный опрос
14.Специфические функции физической культуры						2	тестирование, решение задач, устный опрос
15.Функции физического воспитания.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
16.Оздоровительно-рекреативная функция						3	тестирование, решение задач, устный опрос
17.Основные формы физической культуры в обществе						2	тестирование, решение задач, устный опрос
18.Физическое воспитание – одна из основных форм ФК						3	тестирование, решение задач, устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							й опрос
<b>Раздел 4. Средства физического воспитания</b>							
19. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения – как основное средство физического воспитания		1	1			3	тестирование, решение задач, устный опрос
20. Техника физических упражнений.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
21. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 5. Методы физического воспитания</b>							
22. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.		1				3	тестирование, решение задач, устный опрос
23. Методы строго регламентированного упражнения.			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
24. Иерархия принципов физического						2	тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

воспитания.							решение задач, устный опрос
25. Общеметодические принципы физического воспитания.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
26. Специфические принципы физического воспитания						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</b>							
27. Двигательные умения и навыки – как предмет обучения физическому воспитанию.		1		1		3	тестирование, решение задач, устный опрос
28. Основы формирования двигательного навыка						3	тестирование, решение задач, устный опрос
29. Структура процесса обучения и особенности его этапов.						3	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<b>Раздел 7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</b>								
30. Сила и методика ее воспитания.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос	
31. Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос	
32. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.						2	тестирование, решение задач, устный опрос	
33. Гибкость и методика ее воспитания.						2	тестирование, решение задач, устный опрос	
<b>Раздел 8. Форма построения занятий по физическому воспитанию.</b>								
34. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.		1				2	3	тестирование, решение задач, устный опрос
35. Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм			1			4	3	тестирование, решение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


занятий.							задач, устны й опрос
36. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение					4	3	тестир овани е, решен ие задач, устны й опрос
37. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.					2	3	тестир овани е, решен ие задач, устны й опрос
<b>Раздел 9. Основы формирования осанки и регулирования массы тела</b>							
38. Осанка человека и методика ее формирования.						3	тестир овани е, решен ие задач, устны й опрос
39. Основы регулирования массы тела человека.						3	тестир овани е, решен ие задач, устны й опрос
<b>Раздел 10. Планирование и контроль в физическом воспитании.</b>							
40. Планирование в физическом воспитании		1				3	тестир овани е, решен ие задач, устны й опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

41. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании			1			3	тестирование, решение задач, устный опрос
42. Общий план работы по физическому воспитанию.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
43. Годовой план-график учебного процесса по ФВ						3	тестирование, решение задач, устный опрос
44. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть						3	тестирование, решение задач, устный опрос
45. План-конспект урока						3	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста</b>							
46. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		1				2	тестирование, решение задач, устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							й опрос
47. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 12. Физическое воспитание детей школьного возраста.</b>							
48. Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
49. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
50. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
51. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
52. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.						3	тестирование, решение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							задач, устный опрос
<b>Раздел 13. Формы организации физического воспитания школьников.</b>							
53. Формы организации физического воспитания в школе.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
54. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждениях						2	тестирование, решение задач, устный опрос
55. Формы организации физического воспитания в семье.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 14. Физическая культура в жизни студенческой молодежи</b>							
56. Формы организации физического воспитания студентов						3	тестирование, решение задач, устный опрос
57. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности</b>							
58. Физическая культура в режиме трудового дня.						3	тестирование, решение задач, устный опрос
59. Физическая культура в быту трудящихся						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте</b>							



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

60. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
61. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 17. Общая характеристика спорта.</b>							
62. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
63. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 18. Основы спортивной тренировки.</b>							
64. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.		1				2	тестирование, решение задач, устный опрос
65. Принципы спортивной тренировки			1			2	тестирование, решение задач, устный опрос
66. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена						2	тестирование, решение задач, устный опрос
67. Физическая и психическая подготовка спортсмена.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 19. Основы построения спортивной подготовки</b>							
68. Спортивная подготовка как						2	тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

многолетний процесс и ее структура.							решение задач, устный опрос
69. Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.						2	тестирование, решение задач, устный опрос
70. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена						2	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 20. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.</b>							
71. Общая характеристика оздоровительной физической культуры						2	тестирование, решение задач, устный опрос
Итого		12	12		12	179	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия

**Тема 1.** Предмет теории и методики физической культуры Предметом теории и методики физической культуры являются закономерности идеального построения физического воспитания, т.е. то каким воспитание должно быть, если следовать положениям и установкам теории и методики.

**Тема 2.** Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе. Ведение более активного и подвижного образа жизни, многократное повторение тех или иных действий, проявление физических усилий привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий). Именно явление упражняемости стало основой возникновения физической культуры в обществе.

**Тема 3.** Отечественная система физической культуры, как исторически прогрессивное явление, особенности её становления и перспектив. Отечественная система физического воспитания как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления и перспективы совершенствования. Воплощение в ней принципов всемерного содействия гармоничному развитию индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества, оздоровительной направленности. Общее представление о научно-прикладных, программно-нормативных основах, государственных и общественных формах организации отечественной системы физического воспитания.

**Тема 4.** Основные понятия теории и методики физической культуры

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

К основным понятиям теории и методики физической культуры относятся: 1) физическая культура; 2) физическое воспитание; 3) физкультурное воспитание; 4) физическая подготовка; 5) физическое развитие; 6) физическое совершенство; 7) физкультурное движение; 8) спорт; 9) система физического воспитания.

## **Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы**

### **Тема 5. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре**

Для полноценного физического воспитания в России создана и функционирует система физического воспитания. Под системой физического воспитания понимается исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, сущностью которого является единство мировоззренческих, научно-методических, программно-нормативных и организационных основ. Выразителями этих основ в практической деятельности выступают физкультурно-спортивные кадры.

### **Тема 6. Цель и задачи физического воспитания в стране**

Исходя из общественных и личных потребностях человека основной целью физического воспитания в нашей стране является содействие воспитанию здорового всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности. В системе физического воспитания все многообразие конкретных задач сведено в три типичные группы, имеющие следующие условные названия: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

### **Тема 7. Основные аспекты конкретизации задач физического воспитания.**

Задачи, решаемые в процессе физического воспитания, получают свое конкретное преломление по профилю общей и профессионально-прикладной физической подготовки. Можно выделить два направления конкретизации задач: 1) в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями занимающихся; 2) во временном аспекте, т.е. задачи соотносятся со временем, необходимым и благоприятным для их решения.

### **Тема 8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.**


Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются: 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой; 3) принцип оздоровительной направленности.

### **Тема 9. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.**

Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности раскрывается в двух основных положениях: 1) обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность; 2) комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей.

### **Тема 10. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности.**

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни конкретизируется в следующих положениях в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

необходимости к военной деятельности. Принцип оздоровительной направленности заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека.

### **Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе**

**Тема 11.** Представление о функциях и формах физической культуры, их классификация. Под функциями физической культуры понимаются объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни. Под формой физической культуры понимается способ существования того или иного вида физической культуры, имеющий определенное функциональное назначение.

**Тема 12.** Функции и формы физической культуры.

Следует различать общекультурные (общие) и специфические функции физической культуры. Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Специфическими же являются такие функции, в которых выражаются особенности физической культуры. Функции не могут проявляться вне реального способа существования конкретного вида физической культуры, т.е. вне формы. Более того, каждая форма имеет определенное назначение.

**Тема 13.** Общекультурные функции физической культуры

Общие функции физической культуры основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Названия таких функций можно обозначать терминами, совпадающими со специфическим назначением данного общественного явления. Выделяются следующие общекультурные функции: 1) функция духовного воспитания; 2) экономическая функция; 3) функция досуга; 4) познавательная функция

**Тема 14.** Специфические функции физической культуры.

Специфическими функциями физической культуры являются функции, которые в полной мере свойственны лишь ей. Таких специфических функций, отсутствующих в качестве основных у остальных видов культуры, можно выделить три: 1) функция физического воспитания; 2) оздоровительно-рекреативная функция; 3) соревновательно-достиженческая функция.

**Тема 15.** Функция физического воспитания.

Функция физического воспитания является центральной специфической функцией физической культуры – ее наличие дает основание для корректной постановки и эффективного решения практически всех специфических задач физического воспитания

**Тема 16.** Оздоровительно-рекреативная функция.

Решение оздоровительно-рекреативных задач с помощью физической культуры достигается не только физическими упражнениями, но и широким применением других ее средств. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение многих реабилитационных задач, связанных с лечением и восстановлением работоспособности, поддержанием физической кондиции, оптимизацией психофизического состояния и т.д. Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил помощью средств физического воспитания (физические упражнения, подвижные спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения и т.д.). Рекреация (от лат. *recreatio*) – отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

труда, тренировочных занятий и соревнований.

**Тема 17.** Основные формы физической культуры в обществе.

С практической точки зрения выделение основных форм физической культуры целесообразно осуществлять по признаку ее места в образе жизни человека и ее целевому назначению. В соответствии с этим основными формами физической культуры считаются: 1) физическое воспитание; 2) производственная физическая культура; 3) оздоровительно-рекреативная физическая культура; 4) спорт.

**Тема 18.** Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры.

Физическое воспитание является одной из самых крупных форм физической культуры. Существенными признаками физического воспитания являются:

- 1) многолетний процесс освоения основных ценностей физической культуры, функционирующий по соответствующим закономерностям образования и воспитания;
- 2) обязательный предмет, гарантирующий достижение минимального уровня общей физической подготовленности;
- 3) типичной формой занятия является урок физической культуры;
- 4) всесторонность физического воспитания достигается комплексным использованием разнообразных физических упражнений;
- 5) обязательное овладение минимумом физкультурных знаний;
- 6) реализация преемственности задач, средств, методов и форм занятий физическими упражнениями, что исключает стихийность и неупорядоченность в разных возрастных звеньях системы физической культуры;
- 7) при соответствующей поддержке государственной власти и совместно с внеклассными, внешкольными и семейными занятиями может образоваться достаточно стройная система физической подготовки.

#### **Раздел 4. Средства физического воспитания**

**Тема 19.** Понятие о средствах физического воспитания.

Физические упражнения – как основное средство физического воспитания. Под средствами понимается некоторая реальная сила, необходимая для достижения поставленной цели. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения;

- 2) физический труд при определенных условиях;
- 3) оздоровительные силы природы;
- 4) гигиенические факторы.

**Тема 20.** Техника физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способ решения двигательной задачи, реализуемый на основе оптимальных соотношений всех его характеристик в конкретных условиях. Физическим упражнением можно считать совершенно любое двигательное действие, которое повторяется человеком по закономерностям физического воспитания с целью достижения положительного эффекта. То есть для физического воспитания можно взять любое двигательное действие, но повторять его нужно столько раз, выполнять с такой интенсивностью, делать интервалы отдыха такой продолжительности, чтобы это обеспечивало наилучшие условия для роста физических качеств и формирования техники движений.

**Тема 21.** Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

К оздоровительным силам природы традиционно относятся солнце, воздух и вода. Применение оздоровительных сил природы для физического воспитания осуществляется по двум направлениям: 1) они используются как необходимые условия организации физкультурных занятий; 2) как относительно самостоятельные средства закаливания и оздоровления организма занимающихся. К гигиеническим факторам как средству физического воспитания относятся: 1) личная и общественная гигиена; 2) соблюдение режима сна; 3) соблюдение режима питания. Раздел 5. Методы физического воспитания

**Тема 22.** Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Под методами физического воспитания определяется как способ использования средств для достижения цели. Метод фактически выполняет функцию обязательного связующего звена между теорией и практикой. Структурной основой большинства специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки являются два компонента – нагрузка и отдых. Группа специфических методов включает в себя три типа: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой метод; 3) соревновательный метод.

**Тема 23.** Методы строго регламентированного упражнения. Это самая большая группа специфических методов физического воспитания. В нее входят две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям и 2) методы воспитания физических качеств.

## **Раздел 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.**

**Тема 24.** Иерархия принципов физического воспитания. Принципы в системе физического воспитания как и элементы многих других систем расположены в определенной иерархии. К числу принципов, отражающих идейные основы системы воспитания и образования, относятся общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они выражаются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физического воспитания. Среднюю ступень иерархии принципов занимают общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они выражаются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания. Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания. Они занимают следующую ступень иерархии принципов. Таким образом, в системе физического воспитания используются как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

**Тема 25.** Общеметодические принципы физического воспитания. Общеметодические принципы – это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Среди общеметодических принципов выделяются: 1) принцип сознательности и активности; 2) принцип наглядности; 3) принцип доступности и индивидуальности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## **Тема 26.** Специфические принципы физического воспитания.

Группу специфических принципов физического воспитания составляют: 1) принцип непрерывности процесса физического воспитания; 2) принцип системного чередования нагрузок и отдыха; 3) принцип постепенного наращивания равновесно-тренирующих воздействий; 4) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; 5) принцип циклического построения занятий; 6) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

## **Раздел 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

**Тема 27.** Двигательные умения и навыки как предмет обучения физическому воспитанию.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. Двигательные умения в физическом воспитании в одних случаях приводят к формированию навыков, в других выработка двигательных умений происходит без их последующего перевода в навыки. Двигательные навыки – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

**Тема 28.** Основы формирования двигательного навыка.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов: 1) закон изменения скорости в развитии навыка; 2) закон «плато» (задержки) в развитии навыка; 3) закон угасания навыка; 4) закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка; 5) закон переноса двигательного навыка. Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности: 1) формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; 2) формирование знаний о сущности двигательного действия; 3) создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке (ООТ); 4) освоение изучаемого двигательного действия в целом.


**Тема 29.** Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. 1) этап начального разучивания; 2) этап углубленного изучения; 3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

## **Раздел 7. Основы теории и методики воспитания физических качеств**

**Тема 30.** Сила и методика ее воспитания.

качественные стороны двигательных возможностей человека. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Методика воспитания силы всегда включает в себя три педагогические категории: задача – средство – метод. Основными задачами являются: 1) обеспечение гармонического развития всех мышечных групп двигательного аппарата человека; 2) приобретение и совершенствование способности проявлять силу в статическом, преодолевающем и уступающем режимах работы мышц; 3) овладение основами техники выполнения разнообразных упражнений. Основным специфическим средством воспитания силы являются силовые упражнения. Они делятся на определенные группы в зависимости от: 1) природы отягощения; 2) режима работы мышц; 3) по анатомическому признаку. В

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

процессе воспитания силы используются следующие методы: 1) метод неопределенных отягощений; 2) метод предельных и околопредельных отягощений; 3) метод статических усилий; 4) метод динамических усилий.

**Тема 31.** Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Основными методами воспитания силовых способностей являются: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) соревновательный метод; 3) игровой метод. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Следует различать общую и специальную выносливость.

**Тема 32.** Двигательно-координационные способности и методика их воспитания.

Координационные способности – это комплексное физическое качество, включающее в себя ряд двигательных способностей, совокупность морфофункциональных Физическими качествами принято называть отдельные свойств организма человека, определяющих его возможности эффективно решать двигательные задачи, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при изменяющихся ситуациях. Методические направления: 1. Систематическое обучение новым двигательным умениям и навыкам. 2. Формирование не жестких, а вариативных двигательных умений и навыков, вводя в них элементы новизны и сложности. 3. использование отрицательного «переноса» двигательных навыков 4. Методика воспитания способности сохранять равновесие. 5. Совершенствование пространственно-динамической точности движений Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

**Тема 33.** Гибкость и методика ее воспитания.

Гибкостью называется морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определенной амплитудой. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Классификация видов гибкости. Задачи и средства развития гибкости. Методические особенности совершенствования гибкости :а) повторный метод, б)очередность повторов, в) серийность повторов, интервалы отдыха, г) стретчинг, требования к нему.

**Раздел 8. Форма построения занятий по физическому воспитанию.**


**Тема 34.** Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.

Формы занятий физическими упражнениями –способы организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Существует две группы форм занятий физическими упражнениями: 1) Урочные формы занятий; 2) Неурочные формы занятий. Урочные формы: уроки физической культуры, спортивно-тренировочные формы занятий. Неурочные формы: малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), крупные формы занятий (аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика), Соревновательные формы (система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки и т.д.)

**Тема 35.** Урочная форма занятий и её особенности.

Классификация урочных форм занятий. Урочной формой управляет педагог, проводится в строго установленное время, в специально отведенном месте, относительно постоянной по составу учебной группы занимающихся (класс, секция, команда). Строгое соблюдение



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

частоты занятий, продолжительности и взаимосвязи. Урок делится на три составные части: подготовительную, основную и заключительную. По признаку основной направленности различают уроки: 1) общей физической подготовки (ОФП), 2) профессионально прикладной физической подготовки (ППФП), 3) спортивно тренировочные, 4) методикопрактические занятия. По признаку решаемых задач существуют типы уроков: 1) уроки освоения нового материала, 2) уроки закрепления и совершенствования учебного материала, 3) контрольные уроки, 4) смешанные (комплексные) уроки. По признаку вида спорта различают уроки: гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных игр, лыжной подготовки и т.д.

**Тема 36.** Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.

На уроке решаются стратегические задачи физической культуры: всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и т.д.) Преимущества урока относительно других форм физического воспитания: 1) самая массовая форма систематических занятий школьников физическими упражнениями, 2) проводится на основе научно обоснованной программы по физической культуре, рассчитанной на длительный срок обучения, 3) проводится под руководством педагога, 4) Способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся.

Требования к уроку: 1) четкость постановки целей и задач, 2) Соответствие составу учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач, 3) Целесообразный отбор средств и методов обучения, 4) тесная связь уроков с предыдущими и последующими, 5) Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы, 6) постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведении, 7) обеспечение травмобезопасности урока, 8) постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. Урок состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Задачи уроков физической культуры делятся на три группы: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Классификации уроков в зависимости от решаемых задач: 1) комбинированные, 2) с преимущественно оздоровительной направленностью, 3) с преимущественно воспитательной направленностью, 4) с преимущественно образовательной направленностью (вводные уроки, изучение нового материала, совершенствование, смешанные и контрольные). Методы организации деятельности занимающихся: фронтальный, групповой, индивидуальной, круговой. Дозирование физических нагрузок на уроке, общая и моторная плотность урока.

**Тема 37.** Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Три основных этапа деятельности учителя физической культуры: 1) подготовка к процессу физического воспитания, 2) практическая деятельность на уроке, 3) Контроль за эффективностью педагогической деятельности на уроке.

## **Раздел 9. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.**

**Тема 38.** Осанка человека и методика ее формирования.

Осанка человека и основы ее формирования. Телосложение, нормальная осанка, ее признаки, значение и задачи воспитания. Основные признаки правильной осанки (профиль позвоночника, взаимное расположение основных звеньев тела). Комплекс разнообразных факторов и их различное соотношение, влияющих на осанку (строение скелета, телосложение, его составляющие, мышечный корсет, жировое отложение, постановка головы, плечевого пояса, таза и ног, рефлекторные механизмы поддержания позы и ее регуляция

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ЦНС, степень мышечно-двигательной и кожной чувствительности, определяющие ощущение в расположении головы, лопаток, плеч, таза, различные врожденные и приобретенные искривления позвоночника, плоскостопие, плохая эластичность связок и т.д.) Основные задачи формирования нормальной осанки в процессе занятий физической культурой. Методика формирования правильной осанки.

### **Тема 39.** Основы регулирования массы тела человека.

Нормальный вес человека- необходимое условие поддержания его здоровья, увеличения продолжительности жизни, обеспечения эстетичности за счет достижения необходимых пропорций телосложения. Возможности изменения массы тела в ту или иную сторону. Безопасные для здоровья методы изменения массы тела. Пути увеличения мышечной массы и снижения массы тела. Методы увеличения мышечной массы и параллельного развития силы. Пути снижения массы тела за счет циклических физических упражнений, продолжительной физической работы с большими энергозатратами, локальные упражнения для уменьшения жировых отложений на отдельных частях тела. Оптимизация общего двигательного режима за счет снижения в течение дня времени пассивного отдыха, ограничении сна, утренней гимнастики, физкультпауз в процессе рабочего дня.

## **Раздел 10. Планирование и контроль в физическом воспитании.**

### **Тема 40.** Планирование в физическом воспитании.

Требования к планированию физического воспитания: целевая направленность педпроцесса, всесторонность планирования задач, конкретность. Методическая последовательность планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий или четвертной (тематический) план, расписание занятий, план-конспект урока.

### **Тема 41.** Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.


Педагогический контроль- это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Виды педагогического контроля: 1) предварительный; 2) оперативный; 3) текущий; 4) этапный; 5) итоговый. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы(ЖЕЛ, масса тела, длина тела, становая сила, динамометрия и т.д.), хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки по ЧСС.

### **Тема 42.**Общий план работы по физическому воспитанию.

Составная часть плана работы образовательного учреждения. Составляется учитель физической культуры, при участии заместителя директора, врача школы, преподавателя ОБЖ. Разделы плана: 1)организационная работа; 2) учебная работа; 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 4) физкультурно-массовая и спортивная работы во внеурочное время; 5) агитационно-пропагандистская работа; 6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор; 7) хозяйственная работа. План согласовывается и утверждается директором школы, доводится до сведения всех учителей.

### **Тема 43.** Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.

Наиболее целесообразное и эффективное распределение программного материала на учебный год. Установление последовательности прохождения материала разделов

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

программы по месяцам и неделям учебного года с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую школьную четверть с учетом материально-спортивной базы школы.

**Тема 44.** Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.

Составляется на основе годового плана-графика для всех параллельных классов на каждую четверть (четвертной). В более конкретизированном виде представлены используемые средства и методики обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Имеет две части: объяснительную записку к плану и содержание плана. Рабочие планы составляются в графической и текстовой форме.

**Тема 45.** План-конспект урока.

Документ планирования педагогического процесса по физической культуре на каждый урок. Составляется на основе поурочного рабочего плана с учетом результатов предыдущего урока, сложности освоения нового материала, состава занимающихся, их подготовленности и условия мест занятий. При разработке плана-конспекта необходимо: 1) определять средства и методы решения каждой задачи; 2) определить необходимый инвентарь; 3) разработать методы организации деятельности занимающихся; 4) Определить критерии оценки деятельности занимающихся на уроке.

**Раздел 11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.**

**Тема 46.** Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Дошкольный возраст- период жизни от рождения до 7 лет. Происходит интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Организованные физкультурные занятия в дошкольных образовательных учреждениях. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физической культуры. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей в возрасте до 7 лет. Особенности развития движения у детей грудного, раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы организации занятий физическими упражнениями и методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

**Тема 47.** Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды: 1) новорожденный- первые 4 недели жизни; 2) грудной (младенческий)- до 1 года; 3) ранний детский- от 1 года до трех лет; 4) дошкольный- от 3 до 6(7) лет. Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела и обхват грудной клетки. Средние показатели массы тела и роста здоровых детей раннего и дошкольного возраста (по Ю.Ф. Змановскому, 1989г.) Уровень физической подготовленности детей 4-6 лет.

**Раздел 12. Физическое воспитание детей школьного возраста.**

**Тема 48.** Социально-педагогическое значение, задачи, возрастные особенности и средства физического воспитания детей школьного возраста.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривает решение следующих задач: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства воспитания детей школьного возраста.

**Тема 49.** Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (1-4 классы). Особенности возрастного развития. Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности. Темпы прироста различных физических способностей, активной и пассивной гибкости. Задачи физического воспитания, средства физического воспитания, физическая подготовленность, особенности методики физического воспитания и домашние задания.

**Тема 50.** Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (5-8 классы). Особенности возрастного развития. Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности. Темпы прироста различных физических способностей, активной и пассивной гибкости. Задачи физического воспитания, средства физического воспитания, физическая подготовленность, особенности методики физического воспитания и домашние задания.

**Тема 51.** Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей от 16 до 18 лет (9-11 классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений. Особенности возрастного развития. Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности. Темпы прироста различных физических способностей, активной и пассивной гибкости. Задачи физического воспитания, средства физического воспитания, физическая подготовленность, особенности методики физического воспитания и домашние задания.

**Тема 52.** Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на 3 медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Подготовительная группа: учащиеся имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), недостаточную физическую подготовленность. Основные задачи занятий физическими упражнениями: укрепление здоровья, улучшение физического развития, физической подготовленности и перевод в основную группу. Специальная медицинская группа включает в себя учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказаниями к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в СМГ может носить как временный, так и постоянный характер. Основные задачи физического воспитания учащихся СМГ.

**Раздел 13. Формы организации физического воспитания школьников.**

**Тема 53.** Формы организации физического воспитания в школе.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час). Внеклассные формы организации занятий: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции ОФП; 3) школьные соревнования; 4) турпоходы и слеты; 5) дни здоровья; 6) праздники физической культуры.

**Тема 54.** Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.

Во внешкольных учреждениях школьники занимаются физической культурой и спортом в свободное от учебных занятий время. Формы: 1) систематические занятия избранным видом спорта в ДЮСША и СДЮШОР; 2) занятия в физкультурно-оздоровительных центрах; 3) физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях; 4) разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лодочных станциях и в других местах массового отдыха; 5) занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства; 6) учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристических лагерях.

**Тема 55.** Формы организации физического воспитания в семье.

Наиболее распространенные формы физического воспитания детей школьного возраста в семье: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), физкультминутки (паузы) во время выполнения домашних заданий, индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, активный отдых на свежем воздухе, участие совместно с родителями в различных соревнованиях, конкурсах, закаливающие процедуры. Раздел 15. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.

**Тема 56.** Формы организации физического воспитания студентов.

Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов: теоретический раздел, практический раздел (методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия), контрольный раздел. Формы организации занятий в режиме учебной работы (обязательные): 1) учебные занятия (4ч. в неделю); 2) факультативные занятия. Формы занятий физическим воспитанием студентов во внеучебное время (необязательные занятия): 1) физические упражнения в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпаузы, дополнительные занятия и т.д.); 2) организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, группах ОФП и т.д.; 3) самостоятельные занятия; 4) массовые физкультурно-спортивные мероприятия; 5) занятия в физкультурно-оздоровительных лагерях.

**Тема 57.** Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе.

Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе. Методические основы физического воспитания в ВУЗе. Основные направления физического воспитания в ВУЗе: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, лечебное. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях (основное, специальное и спортивное). Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## **Раздел 15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.**

**Тема 58.** Физическая культура в режиме трудового дня.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Физическая культура в научной организации труда. Вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка.

**Тема 59.** Физическая культура в быту трудящихся.

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся: базово-продолжающая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и базовый спорт.

## **Раздел 16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.**

**Тема 60.** Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет у женщин, и с 60 до 75 лет у мужчин. Вслед за ним начинается старший или старческий возраст (75-90 лет). Люди, старше 90 лет, называются долгожителями. Старение - необратимые изменения в системах и органах человеческого организма. Функциональные изменения, характеризующие старение организма. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями (средства, формы и методические основы занятий).

**Тема 61.** Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями (средства, формы и методические основы занятий). Профилактикой преждевременного старения и активного долголетия являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Сохранение и восстановление функций опорно-двигательного аппарата. Направленное воздействие на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Коллективные формы занятий (занятия в группах здоровья, секциях ОФП, клубах любителей бега и т.д.), туристские походы и самостоятельные занятия. Комплексное применение различных физических упражнений. Перечень методических правил при проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста.

## **Раздел 17. Общая характеристика спорта.**

**Тема 62.** Основные понятия, относящиеся к спорту.

Классификация видов спорта. Спорт в узком понимании - это собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры, как специальная сфера выявления унифицированного сравнения человеческих возможностей. Система подготовки спортсмена. Спортивная деятельность. Спортивные достижения. Спортивное движение. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на 6 групп.

**Тема 63.** Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

соревнований и системы тренировки. Управление и организационная структура.

## **Раздел 18. Основы спортивной тренировки.**

**Тема 64.** Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности, и гарантирующего достижения запланированных результатов. Задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки (избранные соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения) Методы спортивной тренировки: 1) общепедагогические ( словесный и наглядный); 2) практические (строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательной). Непрерывные, интервальные методы тренировки.

**Тема 65.** Принципы спортивной тренировки.

Принципы спортивной тренировки- это наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.

**Тема 66.** Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка спортсмена.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: 1) результативность техники; 2) эффективность техники; 3) стабильность техники; 4) вариативность техники; 5) экономичность техники; 6)минимальная тактическая информативность техники для соперника. Спортивно-тактическая подготовка- это педагогический процесс, направленный на владение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положение тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях, моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического освоения тактическими построениями.

**Тема 67.** Физическая и психическая подготовка спортсмена.

Физическая подготовка- это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психическая подготовка- это система психолого- педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Общая физическая подготовка. Психическая подготовка к конкретному соревнованию.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## **Раздел 19. Основы построения спортивной подготовки.**

**Тема 68.** Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации условно делится на 3 составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Методические положения многолетнего процесса тренировки. Процесс многолетней подготовки спортсмена делится на 4 этапа: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная специализация в избранном виде спорта, спортивное совершенствование.

**Тема 69.** Построение тренировок в малых, средних и больших циклах.

Малый (микроцикл)- недельная или околонедельная продолжительность (от двух до нескольких занятий). Средний (мезоцикл)- от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Большие (макроциклы)- большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, 4-хгодового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

**Тема 70.** Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена.

Спортивный отбор- это комплекс спортивных мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивная ориентация. Способности.

## **Раздел 20. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.**

**Тема 71.** Общая характеристика оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Рекреация (от лат. recreatio)- отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура.

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е.), установленных УП направления 49.03.01 Физическая культура по каждой дисциплине, остается неизменным и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РАП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекций и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др).*

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия.**

**Тема 2.** Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе. (форма



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Когда и каким образом возникли элементы физического воспитания?
2. Что является основой физического воспитания?
3. Раскройте суть понятия «упражняемость».
4. Когда и где возникли первые формы организованного физического воспитания?

**Тема 4.** Основные понятия теории и методики физической культуры. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Дайте определение «понятия».
2. Охарактеризуйте понятие «физическая культура».
3. Охарактеризуйте понятие «физкультурное воспитание».
4. Охарактеризуйте понятие «физическая подготовка».
5. Охарактеризуйте понятие «физическое развитие».
6. Охарактеризуйте понятие «физическое совершенство».
7. Охарактеризуйте понятие «физкультурное движение».
8. Охарактеризуйте понятие «спорт».
9. Охарактеризуйте понятие «физкультурная образованность»
10. Охарактеризуйте понятие «физическое состояние».
11. Охарактеризуйте понятие «физическая рекреация».
12. Охарактеризуйте понятие «физическая реабилитация».
13. Охарактеризуйте понятие «здоровый образ жизни».

**Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы.**

**Тема 6.** Цель и задачи физического воспитания в стране. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Какова структура системы физического воспитания в России?
2. Каковы основные цели и задачи физического воспитания?

**Тема 8.** Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что понимается под термином «принципы»?
2. Какие три общих принципа вы знаете?
3. Почему эти принципы называются общими социально-педагогическими?

**Тема 10.** Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принцип оздоровительной направленности. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Каким образом реализуется принцип связи физического воспитания с практикой жизни?
2. Каким образом реализуется принцип оздоровительной направленности?

**Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе.**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 12.** Функции и формы физической культуры. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Какие функции физической культуры вы знаете?
2. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры.
3. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры.
4. Какие основные формы физической культуры в обществе вы знаете?
5. Физическое воспитание как одна из крупных форм физической культуры.
6. Охарактеризуйте производственную физическую культуру.
7. Что вы знаете о оздоровительно-рекреативной физической культуре?
8. Спорт - одна из форм физической культуры.

**Тема 15.** Функции физического воспитания. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что является основной функцией физического воспитания?

**Тема 16.** Оздоровительно-рекреативная функция. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:** 1. Что лежит в основе оздоровительно-рекреативной функции физической культуры?

2. Компенсаторная роль физических упражнений при дефиците мышечной активности.

**Тема 18.** Физическое воспитание – одна из основных форм физической культуры. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Основное назначение физического воспитания в обществе.
2. Перечислите основные признаки физического воспитания.
3. Как реализуются общекультурные функции в физическом воспитании?

**Раздел 4. Средства физического воспитания.**

**Тема 19.** Понятие о средствах физического воспитания. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что понимается под средствами физического воспитания?
2. Какие средства физического воспитания вы знаете?
3. Какие принципиальные положения при выборе средств физического воспитания вы знаете?
4. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
5. Содержание и форма физических упражнений.

**Тема 20.** Техника физических упражнений. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Охарактеризуйте технику физических упражнений и ее структуру.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2. Что является основой техники физических упражнений?
3. Определяющее звено и детали техники физических упражнений.
4. Основные характеристики физических упражнений.
5. Классификация физических упражнений.

**Тема 21.** Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы - как средства физического воспитания. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что относится к оздоровительным силам природы?
2. Как используются оздоровительные силы природы при организации физкультурных занятий?
3. Что относится к гигиеническим факторам?

**Раздел 5. Методы физического воспитания.**

**Тема 23.** Методы строго регламентированного упражнения. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что вы знаете о методах физического воспитания?
2. Какие методы обучения двигательным действиям вы знаете?
3. Какие методы воспитания физических качеств вы знаете?

**Тема 25.** Общеметодические принципы физического воспитания. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности и индивидуализации.

**Раздел 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.**

**Тема 27.** Двигательные умения и навыки как предмет обучения физическому воспитанию. (форма проведения - практическое занятие)


**Вопросы к теме:**

1. Что вы понимаете под термином Физическое образование?
2. Что вы понимаете под двигательным умением и навыком, чем они отличаются друг от друга?
3. Что вы знаете об основах формирования двигательного навыка?

**Тема 29.** Структура процесса обучения и особенности его этапов. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что вы понимаете под термином обучение?
2. Какие три этапа обучения двигательным действиям вы знаете?
3. Раскройте сущность этапа начального разучивания?
4. Раскройте сущность этапа углубленного разучивания.
5. Раскройте сущность этапа закрепления и дальнейшего совершенствования.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## **Раздел 7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.**

**Тема 31.** Скоростные способности, выносливость и методика их воспитания. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Что вы знаете о физических качествах?
2. Что вы понимаете под скоростными способностями?
3. Раскройте задачи развития скоростных способностей.
4. Какие средства воспитания скоростных способностей вы знаете?
5. Какие методы воспитания скоростных способностей вы знаете?
6. Какие методики воспитания скоростных способностей вы знаете?
7. Что вы знаете о физическом качестве выносливость?
8. Что вы знаете о средствах воспитания выносливости?
9. Какие методы воспитания выносливости вы знаете?
10. Какие методики воспитания выносливости вы знаете?

**Тема 33.** Гибкость и методика ее воспитания. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Что вы понимаете под гибкостью?
2. Раскройте задачи развития гибкости.
3. Какие средства развития гибкости вы знаете?
4. Какие методы развития гибкости вы знаете?
5. Какие методики развития гибкости вы знаете?

## **Раздел 8. Форма построения занятий по физическому воспитанию.**

**Тема 35.** Урочная форма занятий и её особенности. Классификация урочных форм занятий. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Какие формы построения занятий по физическому воспитанию вы знаете?
2. Что вы знаете об урочных формах занятий?
3. Какие виды уроков различают по признаку основной направленности?

**Тема 37.** Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Какие три основных этапа выделяют в деятельности физической культуры?
2. Перечислите задачи первого (подготовительного) этапа деятельности учителя физической культуры.
3. Перечислите задачи этапа практической деятельности учителя физической культуры на уроке.
4. Перечислите задачи этапа контроля за эффективностью педагогического процесса.
5. На каких уровнях эффективности может осуществляться деятельность учителя физической культуры?

## **Раздел 9. Основы формирования осанки и регулирования массы тела.**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 39.** Основы регулирования массы тела человека. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Почему нормальный вес человека является необходимым условием поддержания его здоровья?
2. Какие пути увеличения мышечной массы вы знаете?
3. Какие пути снижения массы тела вы знаете?

**Раздел 101. Планирование и контроль в физическом воспитании.**

**Тема 41.** Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что вы понимаете под педагогическим контролем?
2. Какие пять видов педагогического контроля используются в практике физического воспитания?
3. Какие методы контроля вы знаете?
4. Что вы понимаете под педагогическим учетом физического воспитания?
5. Какие требования предъявляются к педагогическому учету?
6. Какие основные документы педагогического учета вы знаете?

**Тема 43.** Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. В чем заключается основное назначение годового план-графика?
2. Из каких разделов состоит годовой план график?

**Тема 45.** План-конспект урока. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. План-конспект урока как документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию.
2. Структура план-конспекта урока.

**Раздел 11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.**

**Тема 47.** Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего дошкольного и дошкольного возраста.
2. На какие периоды по биологическим признакам подразделяется дошкольный возраст?
3. Какие особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста вы знаете?
4. Какие средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста вы знаете?
5. Какие формы организации занятия физическими упражнениями с детьми раннего и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

дошкольного возраста вы знаете?

6. Какие методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста вы знаете?

## **Раздел 12. Физическое воспитание детей школьного возраста.**

**Тема 49.** Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Какие возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста вы знаете?
2. Какова двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности?
3. Каковы темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста?
4. Что вы знаете о задачах физического воспитания?
5. Какие средства физического воспитания используются при занятиях с младшим школьным возрастом?
6. Какие методики используются при занятиях с младшим школьным возрастом?

**Тема 51.** Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Какие возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста вы знаете?
2. Какова двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности?
3. Каковы темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста?
4. Что вы знаете о задачах физического воспитания?
5. Какие средства физического воспитания используются при занятиях с младшим школьным возрастом?
6. Какие методики используются при занятиях с младшим школьным возрастом?

## **Раздел 13. Формы организации физического воспитания школьников.**

**Тема 53.** Формы организации физического воспитания в школе. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Что вы знаете об уроке физической культуры?
2. Что вы знаете о физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня?
3. Какие внеклассные формы организации занятий вы знаете?

**Тема 55.** Формы организации физического воспитания в семье. (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме:**

1. Какие формы физического воспитания детей школьного возраста в семье вы знаете?
2. Какова роль родителей в процессе физического воспитания детей?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

#### **Раздел 14. Физическая культура в жизни студенческой молодежи.**

**Тема 57.** Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в ВУЗе. (форма проведения - практическое занятие)

##### **Вопросы к теме:**

1. Раскройте значение и задачи физического воспитания студентов.
2. Каково содержание программы физического воспитания студентов?
3. Какие возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе вы знаете?
4. Какова методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?
5. Какие формы организации физического воспитания студентов вы знаете?

#### **Раздел 15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.**

**Тема 59.** Физическая культура в быту трудящихся. (форма проведения - практическое занятие)

##### **Вопросы к теме:**

1. Каковы функции физической культуры в быту трудящихся?
2. Какие основные формы использования физической культуры в быту трудящихся вы знаете?

#### **Раздел 16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.**

**Тема 61.** Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте. (форма проведения - практическое занятие)

##### **Вопросы к теме:**

1. Какие задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
2. Какие средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
3. Какие формы организации занятий в пожилом и старшем возрасте вы знаете?
4. Какие методические основы организации занятий в пожилом и старшем возрасте вы знаете?

#### **Раздел 17. Общая характеристика спорта.**

**Тема 63.** Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. (форма проведения - практическое занятие)

##### **Вопросы к теме:**

1. Что вы знаете о системе отбора и спортивной ориентации?
2. Что вы знаете о системе соревнований?
3. Что вы знаете о системе спортивной тренировки?
4. Что вы знаете о системе факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки?

#### **Раздел 18. Основы спортивной тренировки.**

**Тема 65.** Принципы спортивной тренировки. (форма проведения - практическое занятие)

##### **Вопросы к теме:**

1. Какие принципы спортивной тренировки вы знаете?
2. Раскройте принцип единства общей и специальной подготовки.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3. Раскройте принцип непрерывности тренировочного процесса.
4. Раскройте принцип Единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
5. Раскройте принцип цикличности тренировочного процесса.

**Тема 68.** Принципы спортивной тренировки.

**Вопросы к теме:** Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. (форма проведения - практическое занятие)

1. На сколько составляющих делится процесс подготовки спортсменов высокой квалификации
2. Методические положения многолетнего процесса тренировки.
3. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсмена

**Раздел 19. Основы построения спортивной подготовки.**

**Тема 69.** Построение тренировок в малых, средних и больших циклах. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
2. Что вы знаете о предварительном этапе спортивной подготовки?
3. Что вы знаете об этапе начальной спортивной специализации?
4. Что вы знаете об этапе углубленной специализации в избранном виде спорта?
5. Что вы знаете о построении тренировок в микроциклах?
6. Что вы знаете о построении тренировок в мезоциклах?
7. Что вы знаете о построении тренировок в макроциклах?

**Раздел 20. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.**

**Тема 71.** Общая характеристика оздоровительной физической культуры. (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме:**

1. Что вы знаете об оздоровительной физической культуре?
2. Какие правила нужно соблюдать, чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека?
3. Что вы знаете об оздоровительно-рекреативной физической культуре?
4. Что вы знаете об оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

## 1. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## 2. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

№ занятия	Вопросы к зачету
-----------	------------------



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1.	Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
2.	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия
3.	Гигиеническая и реактивная физическая культура
4.	Цель и задачи физического воспитания
5.	Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
6.	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
7.	Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений
8.	Средства физического воспитания
9.	Социальные функции спорта
10.	Методы физического воспитания
11.	Классификация уроков в зависимости от решаемых задач
12.	Общеметодические принципы физического воспитания
13.	Специфические принципы физического воспитания
14.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
15.	Структура процесса обучения и особенности его этапов
16.	Понятия о физических качествах
17.	Сила и основы методики ее воспитания
18.	Скоростные способности и основы методики их воспитания
19.	Выносливость и основы методики ее воспитания
20.	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания
21.	Методы обучения двигательным действиям
22.	Физическое воспитание детей школьного возраста
23.	Игровой метод воспитания физических качеств
24.	Методы воспитания силы
25.	Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей
26.	Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей
27.	Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости
28.	Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей
29.	Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости

№ занятия	Вопросы к экзамену
1.	Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
2.	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия
3.	Гигиеническая и реактивная физическая культура
4.	Цель и задачи физического воспитания
5.	Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
6.	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
7.	Внеклассные формы организации занятий в школе

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

8.	Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений
9.	Средства физического воспитания
10.	Социальные функции спорта
11.	Методы физического воспитания
12.	Классификация уроков в зависимости от решаемых задач
13.	Основные направления в развитии спортивного движения
14.	Общеметодические принципы физического воспитания
15.	Методы организации деятельности занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой)
16.	Спорт высших достижений
17.	Специфические принципы физического воспитания
18.	Дозирование физических нагрузок на уроке
19.	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки
20.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
21.	Общая и моторная плотность урока
22.	Цели и задачи спортивной тренировки
23.	Средства спортивной тренировки
24.	Структура процесса обучения и особенности его этапов
25.	Формы организации физического воспитания студентов
26.	Методы спортивной тренировки
27.	Понятия о физических качествах
28.	Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
29.	Принципы спортивной тренировки
30.	Сила и основы методики ее воспитания
31.	Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста
32.	Скоростные способности и основы методики их воспитания
33.	Физическая культура в режиме трудового дня
34.	Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
35.	Выносливость и основы методики ее воспитания
36.	Физическая культура в быту трудящихся
37.	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания
38.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура
39.	Классификация форм занятий в физическом воспитании
40.	Методика занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
41.	Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями
42.	Характеристика неурочных форм занятий физическими упражнениями
43.	Хронометрирование. Составление графика занятости учащихся и анализ результатов хронометрирования
44.	Планирование в физическом воспитании
45.	Пульсометрия.
46.	Учебная программа как документ планирования учебной работы

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

47.	Годовой план-график учебного процесса по предмету физическая культура
48.	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклы)
49.	Рабочий (тематический) план на четверть по предмету физическая культура
50.	Протокол проведения анализа урока по физической культуре
51.	План-конспект урока по предмету физическая культура
52.	Методы строго регламентированного упражнения
53.	Общие положения технологии планирования в спорте
54.	Педагогический контроль и учет в физическом воспитании
55.	Методы обучения двигательным действиям
56.	Документы перспективного планирования в спорте
57.	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста
58.	Методы воспитания физических качеств
59.	Документы текущего планирования в спорте
60.	Физическое воспитание детей школьного возраста
61.	Игровой метод воспитания физических качеств
62.	Документы оперативного планирования в спорте
63.	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста
64.	Соревновательный метод воспитания физических качеств
65.	Комплексный контроль в подготовке спортсмена
66.	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста
67.	Методы воспитания силы
68.	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
69.	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста
70.	Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей
71.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
72.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем
73.	Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей
74.	Учет в процессе спортивной тренировки
75.	Формы организации физического воспитания школьников
76.	Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости
77.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки
78.	Урок основная форма занятий физическими упражнениями в школе
79.	Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей
80.	Основы построения оздоровительной тренировки
81.	Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости
82.	Характеристика средств специально-оздоровительной направленности

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная\_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	5	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	8	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 4. Средства физического воспитания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	5	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 5. Методы физического воспитания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	3	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 7. Основы теории и методики воспитания физических качеств	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену	4	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету		
Раздел 8. Форма построения занятий по физическому воспитанию	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	8	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 9. Основы формирования осанки и регулирования массы тела	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	2	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 10. Планирование и контроль в физическом воспитании	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	3	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 12. Физическое воспитание детей школьного возраста.	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 13. Формы организации физического воспитания школьников	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	4	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 14. Физическая культура в жизни студенческой молодежи	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	3	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	2	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач 4.6. вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8 вопросы к зачету	3	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 17. Общая характеристика спорта.	4.1. Тесты 4.2. Комплект задач	3	тестирование, решение задач,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


	4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету		устный опрос
Раздел 18. Основы спортивной тренировки	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 19. Основы построения спортивной подготовки	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	5	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 20. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	2	тестирование, решение задач, устный опрос

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
Раздел 1. Теория и методика физической культуры и её основные понятия	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	11	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 2. Система физического воспитания в России, её цель, задачи и общие принципы	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	15	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 3. Функции и формы физической культуры в обществе	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	8	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 4. Средства физического воспитания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	4.8вопросы к зачету		
Раздел 5. Методы физического воспитания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	9	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 6. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	8	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 7. Основы теории и методики воспитания физических качеств	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 8. Форма построения занятий по физическому воспитанию	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 9. Основы формирования осанки и регулирования массы тела	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 10. Планирование и контроль в физическом воспитании	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	18	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	4	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 12. Физическое воспитание детей школьного возраста.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	15	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 13. Формы организации физического воспитания школьников	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	7	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 14. Физическая культура в жизни студенческой молодежи	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету		
Раздел 15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	5	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	4	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 17. Общая характеристика спорта.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачетуб	4	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 18. Основы спортивной тренировки	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	8	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 19. Основы построения спортивной подготовки	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Раздел 20. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.6.вопросы к экзамену 4.7 задачи к экзамену 4.8вопросы к зачету	2	тестирование, решение задач, устный опрос



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## а) Список рекомендуемой литературы

### основная:


1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов по спец. 032100 "Физическая культура и спорт" / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физическая культура, 2009. - 492 с. - Библиогр.: с. 488-492. - ISBN 978-5-9746-0101-9 (в пер.) // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :
2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>

### дополнительная:

1. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>
2. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>
3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

### учебно-методическая:

1. Быченков, Сергей Владимирович. Методика работы кафедры физического воспитания вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 99 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49863.html>
2. Вальцев, В.В. Теория и методика физической культуры : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев; УлГУ, Фак.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана;  
Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 855 КБ). - Текст :  
электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7356>

Согласовано:

Т. Библиотечкарь / Стадольникова Д.Р. / Стел 31.05.19.  
Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата

**б) программное обеспечение**

1. ОС MicrosoftWindows
2. MicrosoftOffice 2016
3. «МойОфис Стандартный»
4. StatisticaBasicAcademicforWindows 13

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## в) профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

2. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.

3. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.

4. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.

### 5. Федеральные информационно-образовательные порталы:

5.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>

5.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

### 6. Образовательные ресурсы УлГУ:

6.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

6.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:  
*Зиннат. УИТИ* *Мелочкова АВ* *[Подпись]* *31.05.2019*  
 Должность сотрудника УИТИ ФИО подпись дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*).

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

## 12. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей*

Разработчик

  
подпись

Доцент, к.п.н.




должность

Вальцев В.В.

ФИО

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесение изменений в п.п 4.2 Объем дисциплины по видам учебной работы ( в часах) Приложения №1	Вальцев В.В.	 подпись	16.03.2020г.
2	Внесение изменений в п.5 Содержание дисциплины с оформлением Приложения №2	Вальцев В.В.	 подпись	16.03.2020г.
3	Внесены изменения в п.п. 13 «Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» с оформлением Приложения № 3	Вальцев В.В.	 подпись	31.08.2020г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


## Приложения №1

### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах).

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>ОЧНАЯ</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		2	3
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	84		
Аудиторные занятия:	86	50/50	36/30
лекции	34	16/16	18/18
Семинары и практические занятия	50	32/32	18/18
лабораторные работы, практикумы			
Самостоятельная работа	96	60	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Реферат, тесты	Реферат, тесты	Реферат, тесты
Курсовая работа			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине	216	110	72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>ЗАОЧНАЯ</u> )		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		2	3
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП			
Аудиторные занятия:	24	12/12	12/12
лекции	12	6/6	6/6
Семинары и практические занятия	12	6/6	6/6
лабораторные работы, практикумы			
Самостоятельная работа		92	87
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Реферат, тесты	Реферат, тесты	Реферат, тесты
Курсовая работа			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине	216	104	99

\* В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение № 2

5.1 \* В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е), установленный УП направления подготовки\специальности по каждой дисциплине\практике, остается и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РПД\ПП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекции и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в форме виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др.)



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение № 3

### 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации».

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы с ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.