

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
 Пашин А.А.  
«25»  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.10 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль подготовки) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

## 1. Цели освоения дисциплины

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.(А/01.6, А/ 02.6 - 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)

- преподавание по дополнительным общеобразовательным программам (А/01/66/1 - 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых);

- преподавание по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования (СПО) и дополнительным профессиональным программам (ДПП), ориентированным на соответствующий уровень квалификации (А/01.6, А/03.6 - 01.004 Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального)

Цель, преследуемая в преподавании дисциплины «Теория и методика физической культуры» высшего образования - обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и формирование умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагогов по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими. Цели освоения дисциплины соотносены с общими целями ОПОП ВО и требованиями профессиональных стандартов:

- 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель);

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых;

- 01.004 Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 (Б1.8.10) .

На начальном этапе изучения «Теории и методики физической культуры и спорта» от студента требуется повторение теоретических разделов учебных дисциплин: философия, логика, физическая культура. В то же время, «Теория и методика физической культуры» выступает как фундаментальная система знаний для таких дисциплин, как: «Частные методики адаптивной физической культуры», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», дисциплины специализаций, а также для педагогических практик по специальности и специализации.

## 3. Результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
------------------	--------------------------	----------------------------------	--

<b>ПК-1</b>	Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	ИПК-1.1. Определяет содержание и структуру образовательных программ; конкретизирует круг оперативных и перспективных задач, в рамках поставленных целей в области адаптивной физической культуры и спорта и этапов ее развития; обеспечивает межпредметные связи; предлагает педагогически обоснованные способы решения текущих и перспективных задач.	Знать: содержание и структуру учебных программ в различных образовательных учреждениях Уметь: создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания в системе дисциплин предметной подготовки
		ИПК-1.2. Разрабатывает и конкретизирует учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации образовательных программы в области адаптивной физической культуры и спорта и этапов ее развития.	Уметь: самостоятельно создавать и разрабатывать методики и технологии необходимые для качественного обучения и вносить в существующие изменения для более эффективного решения Владеть: применением современных методик и технологий для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса в физическом воспитании учебно-воспитательных задач.
		ИПК-1.3. Реализует и конкретизирует поставленные теоретические и практические задачи в зоне своей профессиональной ответственности в соответствии с запланированными результатами обучения и точками промежуточного контроля, при необходимости корректирует способы решения запланированных задач в области адаптивной физической культуры и спорта.	Знать: понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта Уметь: применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в области адаптивной физической культуры и спорта.

<b>ПК-2</b>	Способен проектировать инновационные компоненты образовательных программ	ИПК-2.1. Осуществляет отбор современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики, на основе использования знаний морфофункциональных социально-психологических потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от нозологических форм, возрастных и гендерных аспектов.	Знать: средства и методы физического воспитания. Уметь: осуществляет отбор современных средств, методов и методических приёмов в физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИПК-2.3. Реализует педагогические обоснованные навыки работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, на основе использования современных форм, средств, методов и приемов организации деятельности обучающихся в адаптивном спорте.	Уметь: Использовать современные формы, средства, методы и приемов организации деятельности обучающихся в адаптивном спорте. Владеть: современными формами, средствами, методами и приемами организации деятельности обучающихся в адаптивном спорте.
<b>ПК--3</b>	Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.	ИПК-3.1. Осуществляет отбор и интерпретирует современные системы и направления подготовок в образовании; требования к содержанию и организации образовательного и спортивно-тренировочного процессов; образовательные стандарты в области адаптивной физической культуры и спорта.	Уметь: осуществлять отбор современных средств контроля в области адаптивной физической культуры и спорта.
		ИПК-3.2. Определяет и использует в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.	Уметь: использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

		<p>ИПК-3.3. Планирует и реализует материалы результатов освоения образовательных программ и стандартов в области адаптивной физической культуры и спорта.</p>	<p>Владеть: планировать и применять современные методик и технологий для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса в области адаптивной физической культуры и спорта.</p>
--	--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика физической культуры»

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля) очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа: 17 – лекции, 34 – практические занятия, 54 – самостоятельная работа, экзамен.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Контактная работа				Самостоятельная работа					собеседование	контрольная работа	Тестирование, др. виды работ	Проверка конспекта
				Всего	Лекция	Практические занятия	Другие виды конт. работы	Всего	Курсовая работа	Подготовка к экзамену	Подготовка к контрольной работе	Другие виды сам. работы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16
1	Общая характеристика теории и методики физической культуры	1	1, 2	4	2	2	0,3	6				6	2		2	
2	Система физического воспитания в Российской Федерации	1	3, 4	4	2	2	0,3	6				6	4		4	
3	Средства физического воспитания	1	5, 6	6	2	4	0,3	8			2	6	6		6	
4	Методы физического воспитания	1	7, 8	6	2	4	0,3	8			6	2		8		
5	Основы теории и методики обучения двигательным действием	1	9, 10	4	2	2	0,5	6				6	10			
6	Теоретико-практические основы развития физических качеств	1	11-15	15	5	10	0,8	12			6	6		15		

7	Формы построения занятий в физическом воспитании	1	16-17	6	2	4	0,3	8				8	17		17	
	Подготовка к экзамену									36						
	Общая трудоемкость, в часах			54	17	34	3	72		36	14	40	Промежуточная аттестация			
													Форма	Семестр		
													Экзамен	1		

#### 4.2 Структура дисциплины (модуля) заочная форма обучения (5 лет)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа: 6 – лекции, 8 – практические занятия, 119,5 – самостоятельная работа, экзамен.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Контактная работа				Самостоятельная работа					собеседование	контрольная работа	Тестирование	Проверка конспекта
				Всего	Лекция	Практические занятия	Другие виды конт. работ	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Конспект, эссе и др.	Подготовка к контрольной работе, тестированию	Подготовка к экзамену				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Общая характеристика теории и методики физической культуры	1		1	1			10	5	5						+
2	Система физического воспитания в Российской Федерации	1		1	1			10	5	5						+
3	Средства физического воспитания	1		1		1	0,5	10	5	5			+			
4	Методы физического воспитания	1		1		1	0,5	20	5	5			+			
5	Основы теории и методики обучения двигательным действием	1		1		1	0,45	10	5		5				+	+
6	Теоретико-практические основы развития физических качеств	1		2	2		1	30	5	5						+
7	Формы построения занятий в	1		1		1		19	5		5					



	физическом воспитании																
	Подготовка к экзамену											36					
	Общая трудоемкость, в часах			14	6	8	2,45	119	60	55	51	36	Промежуточная аттестация				
													Форма	Семестр			
													Экзамен	2			

#### 4.2 Структура дисциплины (модуля) заочная форма обучения (3,5 года)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 180 часа: 6 – лекции, 8 – практические занятия, 166 – самостоятельная работа, экзамен.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Контактная работа				Самостоятельная работа					собеседование	контрольная работа	Тестирование, др. виды работ	Проверка конспекта
				Всего	Лекция	Практические занятия	Другие виды конт. работы	Всего	Курсовая работа	Подготовка к экзамену	Подготовка к контрольной работе	Другие виды сам. работы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16
1	Общая характеристика теории и методики физической культуры	1	1, 2	4	2	2	0,3	6				6	2		2	
2	Система физического воспитания в Российской Федерации	1	3, 4	4	2	2	0,3	6				6	4		4	
3	Средства физического воспитания	1	5, 6	6	2	4	0,3	8			2	6	6		6	
4	Методы физического воспитания	1	7, 8	6	2	4	0,3	8			6	2		8		
5	Основы теории и методики обучения двигательным действием	1	9, 10	4	2	2	0,5	6				6	10			

6	Теоретико-практические основы развития физических качеств	1	11-15	15	5	10	0,8	12			6	6		15		
7	Формы построения занятий в физическом воспитании	1	16-17	6	2	4	0,3	8				8	17		17	
	Подготовка к экзамену									36						
	Общая трудоемкость, в часах			54	17	34	3	72		36	14	40	Промежуточная аттестация			
													Форма	Семестр		
														Экзамен	1	

## 4.2 Содержание учебной дисциплины

### Теоретические занятия (лекции)

#### **Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания**

В теории и методике физической культуры основными понятиями являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».

Предметом изучения теории физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Источники возникновения и развития теории и методики физической культуры. Теория и методика физического воспитания теснейшим образом связана с общей педагогикой, творчески использует ее достижения в области воспитания и образования подрастающего поколения.

#### **Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации**

Система физического воспитания тесно связана с другими важнейшими системами общества. Система физического воспитания представляет собой социальную организацию, направленную на всестороннее физическое совершенствование всех социальных групп населения страны. Более конкретно, это - совокупность идеологических, научно-методических, программно-нормативных основ, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих Физическое воспитание граждан страны.

Физическое воспитание взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания; во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в-третьих, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности.

Целью системы физического воспитания, которая является единой для всех учреждений и организаций, осуществляющих физическое воспитание в стране - есть формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины.

Общие принципы выражают общую направленность, построение и содержание системы физического воспитания. В целом они являются ведущими, распространяются на весь процесс физического воспитания.

Физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

#### **Тема 3. Средства физического воспитания**

Средства формирования физической культуры как педагогическое понятие.

Общая характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания. Понятие «Физическое упражнение». Характерные признаки физических упражнений. Причины возникновения и развития физических упражнений.

Физическое упражнение как основное и специфическое средство физического воспитания. Причины, обуславливающие физические упражнения как основное

средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений.

Факторы, определявшие воздействие физических упражнений.

Техника физических упражнений. Понятия и термины. Части техники. Фазы физического упражнения. Педагогические критерии эффективности техники физического упражнения. Педагогические классификации физических упражнений.

#### **Тема 4. Методы обучения в физическом воспитании**

**Под методами обучения** в физическом воспитании следует понимать средства и способы, при помощи которых педагог и обучающийся достигают поставленной цели. При помощи метода можно решить широкий круг задач в самых различных условиях с различным контингентом учеников.

**Методический прием** – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения. Другими словами методический прием это часть метода, его деталь.

Понятие **методика обучения** включает систему методов, методических приемов, иногда и форму организации занятий для обучения конкретному двигательному действию. В таком случае говорят о методике обучения бегу на лыжах, кувырку и т.д.

Выбор методов и методических приемов обучения в каждом конкретном случае зависит от ряда условий.

#### **Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действием**

Обучение двигательным действиям занимает ключевое место в физическом воспитании. В результате формируются двигательное умение и навыки. **Обучение в физическом воспитании** есть организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний, направленных на психическое и физическое совершенствование человека. Результатом обучения является физическое образование.

**Обучение действиям** – есть процесс одновременного приобретения знаний, формирование двигательного умения и воспитания соответствующих физических качеств.

**Знания в физическом воспитании** – это определенная система фактов, понятий и закономерностей, лежащих в основе правильно организованного физического воспитания.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия изменяется характер управления движениями тех или иных частей тела. В результате повышается уровень овладения двигательным действием. Схематически этот процесс может быть изображен следующим образом:

Деление на три уровня владения двигательным действием является условием и не имеет способных границ разделения, но является очень важным при определении образовательных задач.

##### **Структура обучения двигательным действиям**

Обучение протекает в процессе длительной повторной деятельности и имеет отчетливо выраженные этапы. Каждый этап подчиняется закономерностям образования двигательных навыков и обуславливает определенную фазу их развития. В обучении условно выделяются 3 или 4 этапа. Мы будем опираться на четырех этапную структуру обучения двигательным действиям:

1. Этап ознакомления с двигательным действием.
2. Этап начального разучивания действия.
3. Этап углубленного разучивания действия.
4. Этап совершенствования двигательного действия.

Структура отражает обучение отдельному двигательному действию и выступает как относительно законченный целостный процесс. Все ее элементы (частные задачи, подводящие и подготовительные упражнения, методы и пр.) зависят от конечной задачи обучения данному двигательному действию. На всех этапах обучения учитель и ученики анализируют изучаемые действия, оценивают их и устраняют ошибки.

Этапы обучения нельзя смешивать с фазами двигательного навыка. Этапы - условное деление педагогического процесса, которое отражает и педагогические и биологические закономерности. Длительность каждого этапа (как и фаз формирования двигательного навыка) зависит от многих факторов: подготовленности ученика, сложности двигательного действия и т. п.

### **Тема 6. Теоретико-практические основы развития физических качеств**

**Под физическими качествами** понимаются определенные социально-обуславливающие совокупности биологических и психологических свойств человек, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Физические качества делятся:

1. Общие и специальные
2. Простые и сложные

**Под развитием физических способностей** понимается единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Для разных двигательных качеств сензитивные периоды различны.

### **Тема 7 Формы построения занятий в физическом воспитании**

В уроке физической культуры принято различать две взаимосвязанные стороны:

- а) *содержание*;
- б) *структуру*.

*Структура урока* – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. В отечественной системе физического воспитания принята трехчастная структура занятий. Основными факторами, определяющими структуру занятий, являются: Состав, поставленных задач. В зависимости от педагогических задач структура может быть простой или сложной.

Закономерности изменения работоспособности занимающихся. Эта закономерность определяет важное правило: строить занятия так, чтобы задачи, требующие наилучшей работоспособности решались в тот момент, когда это состояние достигнуто.

### **Практические занятия**

**Занятие 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания**

1. Ведущие понятия теории и методики физической культуры.
2. Предмет и задачи теории и методики физической культуры.
3. Источники развития теории и методики физической культуры.
4. Этапы развития теории и методики физической культуры.
5. Связь теории и методики физической культуры с рядом научных дисциплин.
6. Основное содержание и структура учебного процесса.

**Занятие 2. Система физического воспитания в Российской Федерации**

1. Причины возникновения и развития физического воспитания.
2. Основы системы физического воспитания.
3. Основные направления в физическом воспитании.
4. Связь физического воспитания с другими сторонами воспитания.
5. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

**Занятие 3, 4 Средства физического воспитания**

1. Средства формирования физической культуры как педагогическое понятие.
2. Общая характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания.
3. Физическое упражнение как основное и специфическое средство физического воспитания.
4. Факторы, определявшие воздействие физических упражнений.
5. Техника физических упражнений.

### **Занятие 5, 6 Методы физического воспитания**

1. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика».
2. Классификация методов. Общие требования к их выбору.
  - 2.1. Методы, направленные на приобретение знаний.
  - 2.3. Методы овладения двигательными умениями и навыками.
  - 2.4. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.

### **Занятие 7. Контрольная работа по темам 3и 4**

### **Занятие 8. Основы теории и методики обучения двигательным действием**

Цель занятия:

1. Понятие обучения двигательным действиям в физическом воспитании и его характеристика.
2. Значение и особенности формирования двигательного умения.
3. Двигательный навык, его характеристика и особенности формирования.
4. Особенности умения высшего порядка

### **Занятие 9. Силовые способности и методика их развития**

1. Понятие о силовых способностях, их виды.
2. Механизмы, обеспечивающие проявления силы.
3. Средства развития силовых способностей.
4. Методы развития силовых способностей.
5. Способы измерения уровня развития силовых способностей.

### **Занятие 10. Скоростные способности и методика их развития**

1. Понятие о скоростных способностях, их виды.
2. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей.
3. Средства развития скоростных способностей.
4. Методы развития скоростных способностей.
5. Способы измерения уровня развития скоростных способностей.
6. Особенности методики развития скоростных способностей.
  - 6.1. Методика развития быстроты двигательных реакций.
  - 6.2. Методика развития скорости одиночного движения и частоты движения.
  - 6.3. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.

### **Занятие 11. Физическое качество выносливость и методика ее воспитания**

1. Понятие о выносливости, ее виды.
2. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости.
3. Средства развития выносливости.
4. Методы развития и способы измерения выносливости .
5. Методика развития общей выносливости.
6. Методика развития специальной выносливости.

### **Занятие 12. Физическое качество гибкость и методика ее воспитания**

1. Понятие о гибкости, ее виды.
2. Факторы, определяющие развитие гибкости.
3. Средства развития гибкости.
4. Методы развития гибкости.
5. Критерии и методы оценки гибкости.

### **Занятие 13. Координационные способности**

2. Виды координационных способностей.
3. Факторы, определяющие развитие координационных способностей.
4. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.
5. Средства развития координационных способностей.
6. Методы развития координационных способностей.
7. Методика развития некоторых специфических координационных способностей.
8. Измерение координационных способностей.

### **Занятие 14. Контрольная работа по теме 6**

### **Занятие 15, 16 Формы построения занятий в физическом воспитании**

1. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Формы организации физического воспитания в школе.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
4. Внеклассные формы организации занятий.
5. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
6. Формы физического воспитания в семье

## **5. Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются образовательные технологии, предусматривающие такие методы и формы изучения материала как лекция, лабораторное занятие, включающие, в том числе активные и интерактивные формы занятий:

- лекция визуализация (тема 1, 3);
- лекция проблемного характера (тема 2);
- работа в группах (подготовка различных обзоров по темам).

Занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием интерактивных технологий, составляют 25% от общего количества аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации при проведении лабораторных работ, помощь в написании рефератов, проверка выполнения конспектов) и индивидуальную работу студента (подготовку к аудиторным занятиям, самостоятельную работу над отдельными темами, построение графиков изменения функций организма на основании проделанных лабораторных работ, подготовку и выполнение письменных контрольных работ, подготовку к экзаменам).

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:

- работа с конспектом лекции;
- работа над материалом учебника;



- - выполнение тестовых заданий;
- - написание конспектов;
- поиск информации в сети Интернет.

Формы отчета о самостоятельной работе могут быть следующими:

- текущий контроль усвоения знаний на основе оценки устного ответа;
- конспект, выполненный по теме, которая изучается самостоятельно;
- проверка графиков изменения функций организма на основании проделанных лабораторных работ;
- тестирование, выполнение письменных контрольных работ.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Самостоятельная работа студента предполагает изучение отдельных вопросов к практическим занятиям, написание конспектов, построение графиков, подготовку и написание контрольных работ.

#### **6.1 План самостоятельной работы студентов очного отделения**

№ недели	Вид учебной работы	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1, 2			
1.	Подготовка конспекта: - напишите доклад по теме: «Физическое воспитание как система».	3, 4	3
2.	- выучить все определения ТИМФК	2, 4	
3.	- впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания, общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.	3, 4	3
3, 4			
1.	Подготовка к аудиторному занятию: - выполнение домашнего задания (тест «Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе»);	3, 4	3
2.	Подготовка к тесту: - подготовка к тесту по теме «Теория и методика физической культуры и спорта как научная и учебная»	1, 4	3
5, 6.			

1.	Подготовка аудиторному занятию: - напишите доклад по теме: «Средства формирования физической культуры личности и их характеристика».	3, 2	3
2.	Подготовка к аудиторному занятию: - выполнение домашнего задания (тест методы физического воспитания)	1, 3, 4	3
3.	- выполнить задания с проблемными ситуациями	3, 5	2
7, 8.			
1.	Подготовка к аудиторному занятию: - выполнение домашнего задания (Принципы обучения в физическом воспитании)	2, 4	3
2.	Подготовка конспекта: - подготовить тест на тему: (Принципы физического воспитания)	1, 4	3
	- подготовка к контрольной работе	3, 4	2
9, 10			
1.	Подготовка к аудиторным занятиям: - напишите конспект по теме: «Структура обучения двигательным действиям».	3, 4	2
2.	- выполнить тест по изучаемой теме	2, 3, 4	2
3.	- укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся двигательным действиям	3, 4	2
11,12			
1	Подготовка к аудиторному занятию: - рассмотреть средства, методы, методики воспитания силовых способностей, скоростных способностей, выносливости	2, 3, 4	2
2.	Подготовка к аудиторному занятию: - рассмотреть средства, методы, методики воспитания силы, быстроты, выносливости	2, 3, 4	2
3.	Составить комплексы упражнений для развития силы, быстроты, выносливости у детей школьного возраста	3, 4	2
13,14			
1.	Подготовка к аудиторному занятию: - рассмотреть средства, методы, методики воспитания гибкости, двигательно-координационных способностей	2, 3, 4	2
2.	- Составить комплексы упражнений для развития гибкости и координационных способностей у детей школьного возраста	3, 4	2
3.	Подготовка к аудиторному занятию: - подобрать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития двигательных способностей исходя из возраста занимающихся	2, 3, 4	2
15,16			
1.	Подготовка конспекта: - подготовить конспект на тему «Формы организации занятий»	3, 4, 5	2

2.	Подготовка к аудиторному занятию: - подготовиться к контрольной работе по пройденным темам	3, 4, 5	2
17			
1.	Подготовка к аудиторному занятию: - разработать план физкультурно-спортивных мероприятий детей и родителей	3, 4, 5	2
2.	Подготовка к аудиторному занятию: - подготовить презентацию на тему: Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	3, 4, 5	2
3.	Подготовка к аудиторному занятию: - разработать план: Характеристика урочных форм занятий физической культурой. Формы внешкольной работы по физическому воспитанию с учащимися. Формы физического воспитания в семье.	3, 5	2

#### 6.2 План самостоятельной работы студентов заочного отделения

№	Вид учебной работы	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1.	Подготовка конспекта: - напишите конспект по теме: «Физическое воспитание как система».	3, 4	
2.	- выучить все определения ТИМФК	2, 4	
3.	- впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания, общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.	3, 4	
4.	- выполнение домашнего задания (тест «Цель, задачи и общие принципы функционирования физической культуры в обществе»);	3, 4	
5.	Подготовка к контрольной работе: - подготовка к контрольной работе по теме «Теория и методика физической культуры и спорта как научная и учебная»	1, 4	
6.	- напишите конспект по теме: «Средства формирования физической культуры личности и их характеристика».	3, 2	
7.	Подготовка к аудиторному занятию: - выполнение домашнего задания (тест методы физического воспитания)	1, 3, 4	
8.	- выполнить задания с проблемными ситуациями	3, 5	
9.	- выполнение домашнего задания (Принципы обучения в физическом воспитании)	1, 3, 4	
10.	Подготовка конспекта: - подготовить тест на тему: (Принципы физического	1, 3, 4	

	воспитания)		
11.	- подготовка к контрольной работе	3, 4	
12.	Подготовка к аудиторным занятиям: - напишите конспект по теме: «Структура обучения двигательным действиям».	3, 4	
13.	- выполнить тест по изучаемой теме	3, 4	
14.	- укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся двигательным действиям	1, 3, 4	
15.	- рассмотреть средства, методы, методики воспитания силовых способностей, скоростных способностей, выносливости	1, 3, 4	
16.	- рассмотреть средства, методы, методики воспитания силы, быстроты, выносливости	3, 4, 5	
17.	Составить комплексы упражнений для развития силы, быстроты, выносливости у детей школьного возраста	3, 4, 5	
18.	- рассмотреть средства, методы, методики воспитания гибкости, двигательного-координационных способностей	3, 5	

### 6.3 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Содержание учебной программы дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется посредством лекционных, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов. Рекомендуемые виды лекций: традиционная, лекция-беседа, проблемная лекция, лекция с разбором конкретных ситуаций. На лекциях рассматриваются основные понятия, принципы, средства и методы научного познания, в том числе, в сфере физической культуры и спорта, и оздоровительных технологий. Студент, в данном случае, должен являться активным объектом восприятия информации, экстраполируя ее на практическую деятельность.

Рекомендуемые виды семинаров: вопросно-ответный семинар, развернутая беседа, семинар с использованием докладов, семинар с использованием рефератов, теоретическая конференция, комментированное чтение первоисточников, семинар по методу малых групп.

Рекомендуемые методы обучения: анализ конкретных ситуаций, дискуссия, имитационные упражнения, мозговой штурм, деловая игра, метод проекций, консультация.

Студенту важно проникнуться пониманием того, что СРС является завершением задач всех видов аудиторной деятельности. В узком смысле СРС – это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, собственных конспектов при подготовке к лекциям, практическим занятиям, собеседованиям, а также работа над рефератами и отчетами. В широком смысле СРС, есть осмысление вопросов учебной программы, становление и закрепление убеждений, и в конечном результате целостное формирование знаний, умений и навыков, необходимых для специалиста по физической культуре и спорту.

Рекомендуемые виды самостоятельных работ: конспектирование, реферирование, анализ учебных ситуаций, составление кроссвордов, разработка тестовых заданий, планов дискуссий, формулирование вопросов к обсуждению.

Рекомендуемые методы текущего контроля знаний обучающихся: беседа, фронтальный опрос (устный, письменный), тематическое тестирование, контрольная работа, итоговое тестирование, собеседование.

#### Рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Семинарские занятия — одна из важнейших форм учебного процесса. На семинары выносятся узловые, наиболее важные и сложные вопросы, без знания которых ориентироваться в данной дисциплине невозможно. Поэтому главным условием усвоения курса является тщательная подготовка студента к каждому семинару.

Подготовку к семинарскому занятию следует вести в следующем порядке:

1. Внимательно ознакомьтесь с планом семинара, списком рекомендованной литературы, темами докладов и рефератов, вопросами, предложенными для дискуссий.
2. Прочитать конспект лекции по теме семинарского занятия, отмечая карандашом материал, необходимый для освоения поставленных вопросов.
3. Важнейшим этапом работы при подготовке к семинарскому занятию является изучение рекомендованной к каждой теме литературы.

При работе над рекомендованными источниками и литературой необходимо помнить, что здесь недостаточно ограничиваться лишь беглым ознакомлением или просмотром текста.

Вот несколько конкретных рекомендаций, касающихся организации работы с текстом:

- а) внимательно прочтите текст, возвращаясь к отдельным положениям, выделяя непонятное. Снимите неясности, используя словари, справочную литературу;
- б) разделите текст на законченные в смысловом отношении части. Анализируя каждую из них, попытайтесь выделить основные положения, идеи автора, а также его аргументацию. Раскройте связи теоретических положений и конкретных фактов, определяя ту их совокупность, которая послужила основой для сделанного вывода;

На основе изученных источников и литературы необходимо подготовить тезисы или конспект, оформив соответствующие записи в тетради.

В тезисной форме может быть подготовлено устное выступление на семинаре. Основой тезисов является план выступления, но в отличие от него в тезисах фиксируется не просто последовательность рассматриваемых вопросов, но и в краткой форме раскрывается их основное содержание.

На семинарских занятиях студент должен:

- а) принимать активное участие в обсуждении вопросов семинара;
- б) внимательно следить за выступлениями;
- в) уметь вести полемику с оппонентами.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной

последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

### **Подготовка к экзаменам**

Изучение многих дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену и зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену и зачету, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. Не следует думать, что 3-4 дня достаточно для успешной подготовки к экзаменам.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, особенно по математике - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

### **Правила подготовки к экзаменам**

Как готовиться к зачету

- внимательно относитесь к срокам сдачи зачетов, форме проведения, к требованиям, которым должен соответствовать ответ студента;
- выясните на кафедре темы и перечень вопросов, по которым будет проводиться зачет;
- узнайте дополнительные источники информации;
- основной способ подготовки к зачету - систематическое посещение занятий;
- своевременно восстанавливайте возникшие пробелы.

### **Как готовиться к экзамену**

Помните, что одинакового для всех способа подготовки к экзаменам не существует. Это зависит от ваших индивидуальных особенностей, от содержания предметов, наличия текстов лекций, учебных пособий.

Преподаватель может предложить вам как традиционные (билеты к экзамену), так и нетрадиционные формы сдачи экзамена: письменный, проектный тестовой, проблемный, и множество др.

Однако есть ряд правил, которые важно соблюдать при подготовке к экзамену: необходимо иметь программу курса и вопросы;

- необходимо записывать лекции самостоятельно;
- распределяйте учебный материал по дням для подготовки к экзаменам,
- оставив последний для повторения; выделяйте те вопросы, которые требуют особого внимания;
- составляйте вопросы для консультации к экзамену;
- в вопросах выделяйте самое главное, составляйте план ответа на вопрос.

Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).

Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации.

### **Как учить эффективно и быстро**

Перед тем, как приступить непосредственно к изучению материала, необходимо заняться организацией времени, которое есть в вашем распоряжении. Это также называется тайм-менеджментом. Есть множество способов и вариантов работы над этим вопросом. Необходимо для себя решить, что вам лично подходит больше всего. Ниже приведен приблизительный вариант тайм-менеджмента для тех, кто готовится к экзаменам.

1. Составить краткий план. Опираясь на количество месяцев, недель, дней. При планировании времени на подготовку к экзаменам необходимо учесть, что около 40% времени нужно оставить на непредвиденные ситуации и отсутствие вдохновения.

2. Расставлять приоритеты. Есть формулы, правила, даты, которые необходимо обязательно знать. Это так называемые «горячие точки», которые желательно гасить в первую очередь. То, что можно читать спокойнее, то, что вы знаете, но просто надо повторить на всякий случай, – оставляйте на более поздние сроки.

3. Включить в план время для отдыха. Нет людей, которые могут круглосуточно учить дни напролет. Минимум 2 часа в день у вас должно оставаться для любимых занятий: музыка, кино, общение с друзьями, спорт, хобби.

4. Смотреть на часы. Многим помогает пятнадцатиминутный принцип работы. Все задания дня разбивайте на маленькие подзадачи, которые необходимо выполнить в течение 15 мин. Сначала это может показаться утомительным, но со временем вы почувствуете ощутимый эффект такой работы.

5. Помнить о гибкости. Бывает так, что изначально составленный план не совсем правильный, знаний оказалось намного меньше, чем предполагалось (думали, что ориентируетесь в вопросе, а на самом деле нет), перенесли дату экзамена и т. д. Именно для таких ситуаций необходимо оставить место в своей подготовке.

### **Методические рекомендации по подготовке доклада**

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

#### **Этапы подготовки доклада:**

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.

## 10. Оценивание доклада

**Композиционное оформление доклада** – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение** - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

## 6.3 Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

### Контроль освоения компетенций

	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
	Собеседование	Темы 1, 2,3, 5, 6, 7	УК-6, ПК-3,4
	Доклад	Темы 6	ПК- 4
	Составить тестовые вопр.	Темы 2	ПК-4,
	Контрольная работа	Тема 1,2,3,4	ПК-3, 4
	Конспект	Тема 5	ПК-4,
	Другие виды контроля	Темы 3, 7	УК-6, ПК – 3, 4

### Перечень вопросов к экзамену

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: объект и субъект исследования; предметы изучения и преподавания; содержание предмета.
2. Основные понятие ТИМФК: «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «физическое развитие».
3. Причины возникновения и развития физического воспитания.
4. Принцип системы физического воспитания.
5. Охарактеризуйте средства физического воспитания.
6. Классификация физических упражнений
7. Общеметодические принципы физического воспитания.
8. Специфические принципы физического воспитания.
9. Общеметодические методы физического воспитания (словесный, наглядный).



10. Методы обучения двигательным действиям.
11. Методы развития физических качеств.
12. Игровой метод.
13. Соревновательный метод.
14. Особенности обучения двигательным действиям.
15. Двигательный навык: определение; характерные признаки; значение; физиологическое обоснование.
16. Сила и методика ее воспитания.
17. Быстрота и методика ее воспитания.
18. Выносливость и методика ее воспитания.
19. Урок как основная форма организации занятий: признаки; понятие и содержание урока.
20. Координационные способности и методика ее воспитания.
21. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
22. Физиологическое обоснование формирования двигательных навыков.
23. Этапы разучивания двигательного действия.
24. Этап первоначального разучивания двигательного действия. Задачи, методы.
25. Биомеханические характеристики двигательного действия.
26. Этап совершенствования двигательного навыка.
27. Основы системы физического воспитания России.
28. Формы организации физического воспитания школьников.
29. Принципы системы физического воспитания России.
30. Цели и задачи системы физического воспитания в России.
31. Эволюция развития техники. Факторы, способствующие совершенствованию техники. Основа и детали техники.
32. Характеристика соревновательного метода.
33. Характеристика понятия «физическая культура». Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.
34. Формы организации занимающихся на уроке физической культуры.
35. Характеристика методов использования слова.
36. Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физического воспитания.
37. Постепенность и неравномерность формирования навыка; разрушение навыка; перенос навыков.
38. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений.
39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Характеристика игрового метода обучения.
41. Формы физического воспитания в России. Характеристика основных направлений системы физического воспитания.
42. Многогранность влияния физических упражнений на развитие личности.
43. Нагрузки и отдых как компоненты тренировочного процесса.
44. Техника физических упражнений, понятия: техника, стандартная (эталон) техника, типовая и персональная индивидуализация техники, части техники.
45. Классификация методов обучения и характеристика методов строго регламентированных упражнений.
46. Методика развития ловкости.
47. Двигательные умения: определение понятия, характерные признаки, значение.
48. Понятие о физической нагрузке. Показатели и критерии дозирования физической нагрузки на уроке физической культуры.
49. Гигиенические факторы – средства физического воспитания.

50. ТиМФК как научная и учебная дисциплина. Основное содержание и структура учебного предмета ТиМФК.

#### **Темы докладов по дисциплине**

1. Разновидности (формы) физической культуры.
2. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Социально-биологические основы физической культуры», «Основы здорового образа жизни студента.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или оздоровительных систем физических упражнений.
10. Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений.
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
13. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.
14. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ «Фонд оценочных средств» по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля доступны в ЭИОС (<http://moodle.pnzgu.ru>) в разделе Оценочные средства по дисциплине в курсе «Теория и методика физической культуры и спорта».

#### **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

а) Учебная литература:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 468 с.
3. Теория и методика физической культуры: Учеб. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.
5. Настольная книга учителя физкультуры: справ. – метод. пособ. [Сост. Б.И. Мишин]. М.: АСТ Астрель – 2003.

б) Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studmedlib.ru>
4. Университетская библиотека <http://biblioclub.ru>

в) Программное обеспечение:

Windows 7 professional; Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;

- 1) лицензионное программное обеспечение:
  - "Microsoft Windows" (подписка DreamSpark/Microsoft Imagine Standart); регистрационный номер 00037FFEВАСF 8FD7, договор №СД- 130712001 от 12.07.2013;
  - свободно распространяемое ПО: Open office; Mozilla Firefox, Adobe Acrobat Reader.

г) Другое материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины используются:

- учебники, учебные пособия, программы, методические разработки, пособия для самостоятельной работы;
- ноутбук, проектор.

### **8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на компьютере, в формате тестирования и т.д.) и позволяют оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровня сформированности всех заявленных компетенций. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете и экзамене.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_ .

Программу составили:

1. Беляева В.В., к.п.н., доцент кафедры теоретические основы физической культуры и спорта

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физической культуры и спорта

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 года

Зав. кафедрой ТОФВ \_\_\_\_\_ Ж.В. Тома

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедры «Циклические виды спорта» \_\_\_\_\_ А.Н.Иванов

(подпись, Ф.И.О.)

Программа одобрена методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 года

Председатель методической комиссии  
Института физической культуры и спорта \_\_\_\_\_ В.В. Беляева

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав.кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			заменены	новых	аннулированных