

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2026 17:50:17

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b5e9b13008075d5726b159b6b04f865ae63b96a966c033

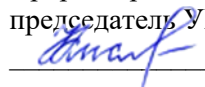
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

**МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"**  
**Теория и методика физической культуры и спорта**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-626Фо(4г)  
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

|                         |     |                                                                           |
|-------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| Часов по учебному плану | 288 | Виды контроля в семестрах:<br>экзамены 3<br>зачеты 2<br>курсовые работы 3 |
| в том числе:            |     |                                                                           |
| аудиторные занятия      | 100 |                                                                           |
| самостоятельная работа  | 188 |                                                                           |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 2(1.2) |     | 3(2.1) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Вид занятий                           |        |     |        |     |       |     |
| Лекции                                | 20     | 20  | 16     | 16  | 36    | 36  |
| Консультации                          | 0      | 0   | 4      | 4   | 4     | 4   |
| Практические                          | 34     | 34  | 26     | 26  | 60    | 60  |
| В том числе инт.                      | 12     | 12  | 10     | 10  | 22    | 22  |
| Итого ауд.                            | 54     | 54  | 46     | 46  | 100   | 100 |
| Контактная работа                     | 54     | 54  | 46     | 46  | 100   | 100 |
| Сам. работа                           | 90     | 90  | 98     | 98  | 188   | 188 |
| Итого                                 | 144    | 144 | 144    | 144 | 288   | 288 |

Программу составил(и):

Марьина Наталия Владиславовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физической культуры и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 30.04.2026 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

# **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Цель изучения дисциплины:** формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями соответствующего ФГОС ВО, а также вооружение обучающихся системой специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физического воспитания различных возрастных групп обучающихся

## **Задачи изучения дисциплины:**

формировать у обучающихся способность реализовывать образовательные программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

учить использовать современные методы и технологии обучения в процессе физического воспитания и проводить диагностики уровня физической подготовленности обучающихся.

формировать навыки проектировать образовательные программы для урочной и внеурочной форм организации учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся;

**Область профессиональной деятельности:** 05 Физическая культура и спорт

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.06

### **2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисциплины базируется на материале:

Педагогика

### **2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Педагогика физической культуры и спорта

Производственная практика (тренировочная практика)

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**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**

**ОПК-1.1 Знает общие основы теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, основные средства и методы их физического воспитания.**

Знает:

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- основные и дополнительные формы занятий.

**ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.**

Умеет:

- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.

**ОПК-1.3 Имеет опыт применения знаний и умений при планировании занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.**

Имеет опыт:

- составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;
- подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура».

**ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта**

**ОПК-4.1 Знает теоретико-методические основы проведения тренировочных занятий различной направленности и способы организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.**

Знает;

- структуру тренировочного занятия и её вариативность в зависимости от направленности занятия;
- методы и методические приёмы, применяемые для развития основных физических качеств в избранном виде спорта;
- правила спорта, касающиеся организации и проведения соревнований.

**ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса**

**ОПК-14.1 Знает основы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса**

Знает:

- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;  
 - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;  
 - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.

**ОПК-14.2 Умеет осуществлять анализ и планирование методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.**

Умеет:

- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;
- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.

**ОПК-14.3 Имеет опыт проведения контроля тренировочного и образовательного процесса.**

Имеет опыт:

- педагогического анализа урока физической культуры;
- составления конспекта урока физической культуры;
- составления картотеки подвижных игр.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                               | Семестр | Часов | Интеракт. |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания</b>                                                    |         |       |           |
| 1.1         | Основные понятия теории физической культуры /Лек/                                                                       | 2       | 2     | 0         |
| 1.2         | Основные понятия теории физической культуры /Пр/                                                                        | 2       | 2     | 4         |
| 1.3         | Структура и функции физической культуры /Лек/                                                                           | 2       | 2     | 0         |
| 1.4         | Структура и функции физической культуры /Пр/                                                                            | 2       | 4     | 2         |
| 1.5         | Структура и функции физической культуры /Ср/                                                                            | 2       | 10    | 0         |
| 1.6         | Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе /Лек/ | 2       | 2     | 0         |
| 1.7         | Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе /Пр/  | 2       | 2     | 0         |
| 1.8         | Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе /Ср/  | 2       | 10    | 0         |
|             | <b>Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>                                                  |         |       |           |
| 2.1         | Средства формирования физической культуры личности /Лек/                                                                | 2       | 4     | 0         |
| 2.2         | Средства формирования физической культуры личности /Пр/                                                                 | 2       | 6     | 2         |
| 2.3         | Средства формирования физической культуры личности /Ср/                                                                 | 2       | 12    | 0         |
| 2.4         | Методы формирования физической культуры личности /Лек/                                                                  | 2       | 2     | 0         |
| 2.5         | Методы формирования физической культуры личности /Пр/                                                                   | 2       | 4     | 0         |
| 2.6         | Методы формирования физической культуры личности /Ср/                                                                   | 2       | 12    | 0         |
| 2.7         | Принципы занятий физическими упражнениями /Лек/                                                                         | 2       | 2     | 0         |
| 2.8         | Принципы занятий физическими упражнениями /Пр/                                                                          | 2       | 4     | 0         |
| 2.9         | Принципы занятий физическими упражнениями /Ср/                                                                          | 2       | 12    | 0         |
| 2.10        | Основы обучения двигательным действиям /Лек/                                                                            | 2       | 2     | 0         |
| 2.11        | Основы обучения двигательным действиям /Пр/                                                                             | 2       | 4     | 0         |
| 2.12        | Основы обучения двигательным действиям /Ср/                                                                             | 2       | 10    | 0         |
|             | <b>Раздел 3. Развитие физических качеств</b>                                                                            |         |       |           |
| 3.1         | Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития /Лек/                          | 2       | 2     | 0         |
| 3.2         | Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития /Пр/                           | 2       | 4     | 2         |
| 3.3         | Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития /Ср/                           | 2       | 14    | 0         |
| 3.4         | Скоростные способности и методика их развития /Лек/                                                                     | 2       | 2     | 0         |
| 3.5         | Скоростные способности и методика их развития /Пр/                                                                      | 2       | 4     | 2         |
| 3.6         | Скоростные способности и методика их развития /Ср/                                                                      | 2       | 10    | 0         |
| 3.7         | Координационные способности и методика их развития /Лек/                                                                | 3       | 2     | 0         |
| 3.8         | Координационные способности и методика их развития /Пр/                                                                 | 3       | 4     | 2         |
| 3.9         | Координационные способности и методика их развития /Ср/                                                                 | 3       | 14    | 0         |
| 3.10        | Выносливость и методика ее развития /Лек/                                                                               | 3       | 2     | 0         |
| 3.11        | Выносливость и методика ее развития /Пр/                                                                                | 3       | 4     | 0         |
| 3.12        | Выносливость и методика ее развития /Ср/                                                                                | 3       | 14    | 0         |
| 3.13        | Гибкость и методика ее развития /Лек/                                                                                   | 3       | 2     | 0         |
| 3.14        | Гибкость и методика ее развития /Пр/                                                                                    | 3       | 4     | 0         |
| 3.15        | Гибкость и методика ее развития /Ср/                                                                                    | 3       | 14    | 0         |

|      | Раздел 4. Теория и методика спортивной подготовки                         |   |    |   |
|------|---------------------------------------------------------------------------|---|----|---|
| 4.1  | Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте /Лек/   | 3 | 2  | 0 |
| 4.2  | Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте /Пр/    | 3 | 4  | 2 |
| 4.3  | Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте /Ср/    | 3 | 10 | 0 |
| 4.4  | Планирование и контроль в физическом воспитании /Лек/                     | 3 | 2  | 0 |
| 4.5  | Планирование в процессе занятий физическими упражнениями /Пр/             | 3 | 2  | 2 |
| 4.6  | Контроль в физическом воспитании /Пр/                                     | 3 | 2  | 0 |
| 4.7  | Планирование в процессе занятий физическими упражнениями /Ср/             | 3 | 8  | 0 |
| 4.8  | Контроль в физическом воспитании /Ср/                                     | 3 | 8  | 0 |
| 4.9  | Многолетняя подготовка спортсменов. Построение тренировочных циклов /Лек/ | 3 | 2  | 0 |
| 4.10 | Многолетняя подготовка спортсменов. Построение тренировочных циклов /Пр/  | 3 | 2  | 2 |
| 4.11 | Многолетняя подготовка спортсменов. Построение тренировочных циклов /Ср/  | 3 | 10 | 0 |
| 4.12 | Виды подготовки в системе спортивной тренировки /Лек/                     | 3 | 2  | 0 |
| 4.13 | Виды подготовки в системе спортивной тренировки /Пр/                      | 3 | 2  | 2 |
| 4.14 | Виды подготовки в системе спортивной тренировки /Ср/                      | 3 | 10 | 0 |
| 4.15 | Отбор и ориентация в спорте /Лек/                                         | 3 | 2  | 0 |
| 4.16 | Отбор и ориентация в спорте /Пр/                                          | 3 | 2  | 0 |
| 4.17 | Отбор и ориентация в спорте /Ср/                                          | 3 | 10 | 0 |
| 4.18 | Консультации /Конс/                                                       | 3 | 4  | 0 |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

2 семестр, 10 лекций, 17 практических занятий

#### Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания

Лекции № 1 (2 часа)

Основные понятия теории физической культуры

Вопросы и задания:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основные понятия теории физической культуры

Вопросы и задания:

1. Основная структура дисциплины
2. Место в системе наук и профессиональной подготовке

Лекции № 2 (2 часа)

Структура и функции физической культуры

Вопросы и задания:

1. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания.
2. Направления и функционирования физического воспитания как социального явления.
3. Специфические признаки физического воспитания.

Практические занятия № 2-3 (4 часа)

Структура и функции физической культуры

Вопросы и задания:

1. Физическая культура в режиме дня
2. Оздоровительная физическая культура

Лекция № 3 (2 часа)

Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе

Вопросы и задания:

1. Понятие «социальная система» и его приложение к физической культуре.
2. Структура физической культуры как социальной системы.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе

Вопросы и задания:

1. Цель и задачи физической культуры в современном обществе.
2. Функции физической культуры в обществе.

#### Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания

Лекции № 4-5 (4 часа)

Средства формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Средства физического воспитания как педагогическое понятие.
2. Разновидности средств физического воспитания.
3. Физические упражнения.
4. Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений.

Практические занятия № 5-7 (6 часов)

Средства формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Техника физических упражнений.
2. Критерии оценки эффективности техники.
3. Классификация физических упражнений.
4. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования.

Лекция № 6 (2 часа)

Методы формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».
2. Общие требования к выбору методов.
3. Классификация методов физического воспитания: методы воспитания двигательных качеств, методы обучения двигательным действиям.

Практические занятия № 8-9 (4 часа)

Методы формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Специфические методы: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.
2. Общепедагогические методы: метод вербального воздействия.
3. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
4. Особенности использования методов в различных возрастных группах

Лекции № 7 (2 часа)

Принципы занятий физическими упражнениями

Вопросы и задания:

1. Понятие и классификация принципов физического воспитания.
2. Взаимосвязь и единство принципов. Взаимосвязь и единство принципов.

Практические занятия № 10-11 (4 часа)

Принципы занятий физическими упражнениями

Вопросы и задания:

1. Общепедагогические принципы в физкультурно-спортивной деятельности. Общепедагогические принципы в физкультурно-спортивной деятельности.
2. Специфические методические принципы физического воспитания.

Лекции № 8 (2 часа)

Основы обучения двигательным действиям

Вопросы и задания:

1. Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
2. Педагогические основы обучения двигательным действиям.
3. Структура процесса обучения двигательным действиям.

Практические занятия № 12-13 (4 часа)

Основы обучения двигательным действиям

Вопросы и задания:

1. Общая характеристика физических способностей
2. Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).
3. Развитие двигательных качеств как педагогический процесс.
4. Развитие двигательных качеств как часть содержания ФВ.
5. Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств; физическая нагрузка, виды и компоненты нагрузок.

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Лекция № 9 (2 часа)

Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Общая характеристика двигательных качеств
2. Закономерности развития двигательных качеств
3. Понятие «силы», ее составляющие
3. Проявление силы, виды силы

Практические занятия № 14-15 (4 часа)

Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания силы: режим напряжения мышц (изометрический, изостатический). Разновидности проявления силы (абсолютная и относительная сила, «взрывная» сила, момент силы, силовое усилие). Классификация основных средств воспитания силы.
2. Методы воспитания силы. Оценка развития силы. Особенности воспитания силы у обучающихся.

Лекция № 10 (2 часа)

Скоростные способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. «Скоростные способности» - понятие, виды, проявление

Практические занятия № 16-17 (4 часа)  
Скоростные способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания быстроты: определение понятий; разновидности проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движения); их характеристики.
2. Взаимные связи. Связи с техникой исполнения упражнений и с физической работоспособностью; скоростные упражнения – основное средство развития быстроты.
3. Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный). Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты.
4. Методы развития быстроты у обучающихся

**3 семестр, 8 лекций, 13 практических занятий**

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Лекция № 1 (2 часа)

Координационные способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Понятие «координация», «ловкость»
2. Развитие координационных способностей

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

Координационные способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания ловкости: характеристика ловкости (координационная сложность, точность движений, чувство пространства и времени); закономерности развития координационных способностей.
2. Средства воспитания ловкости (изменение условий выполнения упражнений, изменение временных и пространственных характеристик упражнения, новизна упражнения).
3. Методы воспитания ловкости (игровой, соревновательный, планирование неожиданных для ученика ситуаций). Оценка развития ловкости. Особенности воспитания ловкости у обучающихся.

Лекция № 2 (2 часа)

Выносливость и методика ее развития

Вопросы и задания:

1. Понятие «выносливости»
2. Упражнения для развития выносливости

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

Выносливость и методика ее развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания выносливости: соотношение понятий выносливость и физической работоспособности; две фазы выносливости; виды выносливости по зонам мощности; общая и специальная выносливость. Связь выносливости с уровнем функционального развития человека.
2. Циклические упражнения как средства воспитания выносливости.
3. Варьирование компонентами нагрузки как метод воспитания выносливости.
4. Оценка развития выносливости. Особенности воспитания выносливости у обучающихся.

Лекция № 3 (2 часа)

Гибкость и методика ее развития

Вопросы и задания:

1. Понятие «гибкость»
2. Методика развития гибкости

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Гибкость и методика ее развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания гибкости: активная и пассивная подвижность в суставах; закономерности развития (зависимость подвижности в суставах от морфологических, физиологических, психологических и внешних факторов, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов, оптимальная мера подвижности и сопряженность с развитием силы).
2. Средства воспитания гибкости.
2. Оценка развития подвижности в суставах.
3. Особенности воспитания гибкости в разных возрастных группах

**Раздел 4. Теория и методика спортивной подготовки**

Лекция № 4 (2 часа)

Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте

Вопросы и задания:

1. Основные формы построения занятий физическом воспитании и спорте.
2. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания и спорта

Практические занятия № 7-8 (4 часа)

Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте

Вопросы и задания:

1. Понятие структуры занятия. Основные части урока тренировочного занятия и их задачи.
2. Формы организации деятельности на занятии.
3. Плотность и моторная плотность занятия как показатели эффективности.

Лекция № 5 (2 часа)

Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями

Вопросы и задания:

1. Особенности планирования занятий физическим воспитанием
2. Конспекты уроков и занятий физической культурой и спортом
3. Понятие, цели и виды контроля в физическом воспитании и спорте.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Планирование в процессе занятий физическими упражнениями

Вопросы и задания:

1. Содержание технологии планирования в процессе занятий физическими упражнениями
2. Понятие о планировании, его виды и содержание.
3. Понятие контроля и учета в процессе физического воспитания.

Практическое занятие № 10 (2 часа)

Контроль в физическом воспитании

Вопросы и задания:

1. Педагогический контроль и учет
2. Медико-биологический контроль
3. Психологический контроль
4. Самоконтроль и дневник спортсмена

Лекция № 6 (2 часа)

Многолетняя подготовка спортсменов. Построение тренировочных циклов

Вопросы и задания:

1. Многолетний процесс подготовки как единая система.
2. Построение и содержание многолетней подготовки спортсменов
3. Этапы построения многолетней подготовки спортсменов

Практическое занятие № 11 (2 часа)

Многолетняя подготовка спортсменов. Построение тренировочных циклов

Вопросы и задания:

1. Периодизация годичного цикла: макроцикл, мезоцикл, микроцикл.
2. Структура макроцикла и его периоды.
3. Типы мезоциклов и их роль в тренировочном процессе.
4. Построение микроциклов и управление нагрузкой, вариативность и волнообразность нагрузок в микроцикле

Лекция № 7 (2 часа)

Виды подготовки в системе спортивной тренировки

Вопросы и задания:

1. Понятие «спортивная тренировка» как многогранный процесс.
2. Взаимосвязь и интеграция видов подготовки.

Практическое занятие № 12 (2 часа)

Виды подготовки в системе спортивной тренировки

Вопросы и задания:

1. Техническая подготовка спортсмена. Понятие о технике, свойства техники.
2. Виды физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
3. Тактическая подготовка спортсмена. Виды тактики в различных видах спорта.
4. психологическая подготовка спортсменов

Лекция № 8 (2 часа)

Отбор и ориентация в спорте

Вопросы и задания:

1. Понятие, цель и задачи спортивного отбора.
2. Принципы организации отбора.
3. Этапы многолетнего отбора.

Практическое занятие №13 (2 часа)

Отбор и ориентация в спорте

Вопросы и задания:

1. Методы, критерии и технологии в системе отбора.
2. Спортивная ориентация в различных видах спорта.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины                                                                                                   | Содержание самостоятельной работы                                                                    | Продукты деятельности                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1     | Структура и функции физической культуры                                                                           | О социальной природе физической культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры | Таблица (структура физической культуры) |
| 2     | Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе |                                                                                                      |                                         |
| 3     | Средства формирования                                                                                             | Техника физических упражнений. Критерии                                                              | Конспект                                |

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

|    |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | физической личности культуры                                                             | оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                         |
| 4  | Методы формирования физической культуры личности                                         | Специфические методы физического воспитания. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Таблица (методы обучения, методы развития)                                                                                                                              |
| 5  | Принципы занятий физическими упражнениями                                                | Особенности использования методов в различных возрастных группах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |
| 6  | Основы обучения двигательным действиям                                                   | Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Общий порядок построения процесса обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Схема (переход от умения к навыку, проходя через каждый этап обучения)                                                                                                  |
| 7  | Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития | Понятие о силе. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Абсолютная сила. Относительная сила. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. Метод изометрических усилий. Метод динамических усилий. «Ударный» метод. Методика развития силовых способностей. Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.                                                                                                                                                                                        | Комплекс физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей<br><br>Батарея тестов, определяющие уровень развития силовых способностей                 |
| 8  | Скоростные способности и методика их развития                                            | Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Воспитание быстроты простой двигательной реакции. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей                                                                                                                                                                        | Комплекс физических упражнений, направленных на развитие скоростных способностей<br><br>Батарея тестов, определяющие уровень развития скоростных способностей           |
| 9  | Координационные способности и методика их развития                                       | Определение понятий «координация движений», «координированность», «координационные способности». Задачи развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Важнейшие специфические координационные способности в различных видах спорта. Методика развития координационных способностей. Методические приемы, используемые при совершенствовании способности поддерживать равновесие. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей. | Комплекс физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей<br><br>Батарея тестов, определяющие уровень развития координационных способностей |
| 10 | Выносливость и методика ее развития                                                      | Понятие о выносливости. Задачи по развитию выносливости, средства воспитания выносливости, методы воспитания выносливости метод слитного упражнения. Метод повторного упражнения. Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы. Круговая тренировка в режиме интервальной работы. Игровой метод. Соревновательный метод, методика воспитания общей выносливости, воспитание выносливости путем воздействия на                                                                                                                                                                                                                      | Составить круговую трировку по методу длительной непрерывной работы<br><br>Составить круговую тренировку в режиме интервальной работы                                   |

|    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                     | анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
| 11 | Гибкость и методика ее развития                                     | Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта. Задачи по развитию гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методика развития гибкости. Стретчинг. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. | Комплекс физических упражнений, направленных на развитие активной и пассивной гибкости<br><br>Составить контрольные упражнения, определяющие уровень развития гибкости |
| 12 | Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте   | Урочные и неурочные формы организации физического воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Конспект                                                                                                                                                               |
| 13 | Планирование в процессе занятий физическими упражнениями            | Технология планирования обучения физическим упражнениям в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Схема                                                                                                                                                                  |
| 14 | Контроль в физическом воспитании                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |
| 15 | Многолетняя подготовка спортсменов. Построение тренировочных циклов | Содержание и построение мезоцикла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Мезоцикл                                                                                                                                                               |
| 16 | Виды подготовки в системе спортивной тренировки                     | Физическая подготовка в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Конспект                                                                                                                                                               |
| 17 | Отбор и ориентация в спорте                                         | Критерии отбора в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Конспект                                                                                                                                                               |

#### Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|-------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|
|       |                 | Не предусмотрена                  |                       |

#### 5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

#### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                             | Издательство, год                 |
|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Л1.1 | Чеснова Е.Л.        | Физическая культура: учебное пособие<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>              | М.: Директ-Медиа, 2013            |
| Л1.2 | Костихина Н.М.      | Педагогика физической культуры и спорта : учебник<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610</a> | Омск : Издательство СибГУФК, 2013 |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                                                                                      | Издательство, год                                        |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Л2.1 | Жуков, Р. С.        | Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков ; Кемеровский государственный университет. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278415">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278415</a> | Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014 |

#### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC  
 - Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security  
 - GIMP

|                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь) |
| - Многофункциональный сервис обмена информацией Мах                                                               |
| - Архиватор 7-Zip                                                                                                 |
| - Браузер Яндекс для организаций                                                                                  |
| <b>6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных</b>                                 |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                                                         |
| - Базы данных Springer eBooks                                                                                     |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1                                                               | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели |
| 7.2                                                               | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.                          |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Методические рекомендации по организации изучения дисциплины Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы обучающихся. На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определённой темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции необходимо назвать литературные источники, которые позволят обучающимся уточнить, расширить знания, помогут подготовиться к семинарским занятиям и выполнить задания по самостоятельной работе. На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые обучающимися самостоятельно. Самостоятельная работа обучающихся включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений, проведение бесед со школьниками или другим контингентом. При составлении тематических рабочих планов к каждой лекции необходимо разработан блок заданий для самостоятельной работы обучающихся. Содержание заданий по самостоятельной работе связано со спецификой учебного материала, способностями и интересами обучающихся в учебной деятельности.</p> |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                                                                         |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Введение в теорию и методику физического воспитания»</b>   |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                         |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                                    | Аудиторная работа                                       | 2                             | 8                              |
| 2                                                                                    | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 3                             | 12                             |
| 3                                                                                    | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 0                             | 0                              |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                   |                                                         | 5                             | 5                              |
| Физическая культура-часть культуры общества                                          |                                                         |                               |                                |
| Промежуточный контроль                                                               |                                                         | 10                            | 25                             |
| <b>Наименование раздела: «Общие основы теории и методики физического воспитания»</b> |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                         |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                                    | Аудиторная работа                                       | 2                             | 8                              |
| 2                                                                                    | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 3                             | 12                             |
| 3                                                                                    | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 0                             | 0                              |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                   |                                                         | 5                             | 5                              |
| Средства и методы физического воспитания                                             |                                                         |                               |                                |
| Промежуточный контроль                                                               |                                                         | 10                            | 25                             |
| <b>Наименование раздела: «Развитие физических качеств»</b>                           |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                         |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                                    | Аудиторная работа                                       | 2                             | 4                              |
| 2                                                                                    | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 21                             |
| 3                                                                                    | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 0                             | 0                              |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                   |                                                         | 5                             | 5                              |
| Развитие физических качеств                                                          |                                                         |                               |                                |
| Промежуточный контроль                                                               |                                                         | 20                            | 30                             |
| Промежуточная аттестация                                                             |                                                         | 16                            | 20                             |
| Итого:                                                                               |                                                         | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Виды контроля                                                                            |                   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                   | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Введение в теорию и методику физического воспитания»</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |
| 1                                                                                        | Аудиторная работа | Конспект<br>Основные понятия теории и методики физического воспитания (1-2 балла)<br>Вопросы<br>1.Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания.<br>2.Направления и функционирования физического воспитания как социального явления.<br>3.Специфические признаки физического воспитания. | Основные понятия теории физической культуры<br>Структура и функции физической культуры<br>Физическая культура как социальная система.<br>Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе |

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             | <p>(1-2 балла)</p> <p>4.Физическая культура как часть общей культуры общества. Компоненты физической культуры (1-2 балла)</p> <p>5. Источники и факторы развития теории и методики физической культуры. (1-2 балла)</p>                                                                                            | <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура».</li> </ul> |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <p>Конспект</p> <p>Место дисциплины в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. (1-4 балла)</p> <p>Влияние физической культуры на организм человека</p> <p>Влияние физической культуры на формирование личностных качеств (1-4 балла)</p> <p>Компоненты физической культуры (1-4 балла)</p> | <p>Структура и функции физической культуры</p> <p>Физическая культура как социальная система.</p> <p>Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

|                                                                                            |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3                                                                                          | Самостоятельная работа (на выбор)           | Не предусмотрена                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Контрольное мероприятие по разделу конспект                                                |                                             | Роль физической культуры в современном обществе (4-5 баллов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Промежуточный контроль (количество баллов)                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10-25 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Текущий контроль по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1                                                                                          | Аудиторная работа                           | Вопросы:<br>1.Средства физического воспитания как педагогическое понятие.<br>2.Разновидности средств физического воспитания.<br>3.Физические упражнения.<br>4.Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений (1-3 балла)<br>Вопросы:<br>1. Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».<br>2.Общие требования к выбору методов.<br>3.Классификация методов физического воспитания: методы воспитания двигательных качеств, методы обучения двигательным действиям (1-3 балла)<br>Вопросы<br>1.Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.<br>2.Педагогические основы обучения двигательным действиям.<br>3.Структура процесса обучения двигательным действиям. (1-2 балла) | Средства формирования физической культуры личности<br>Методы формирования физической культуры личности<br>Принципы занятий физическими упражнениями<br>Основы обучения двигательным действиям<br><br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.<br>Имеет опыт:<br>- педагогического анализа урока физической культуры;<br>- составления конспекта урока физической культуры;<br>- составления картотеки подвижных игр. |
| 2                                                                                          | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Таблица<br>Классификация средств физического воспитания.<br>Характеристика основных и дополнительных средств физического воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Средства формирования физической культуры личности<br>Методы формирования физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

|                                                                  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                            | (2-3 балла)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | личности<br>Принципы занятий физическими упражнениями<br>Основы обучения двигательным действиям<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;<br>- основные и дополнительные формы занятий.<br>Умеет:<br>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта. |
|                                                                  |                                            | Конспект<br>Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Особенности их использования<br>(3-5 баллов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                  |                                            | Таблица<br>Структура процесса обучения<br>(2-4 баллов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3                                                                | Самостоятельная работа (на выбор)          | Не предусмотрена                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                  | Контрольное мероприятие по разделу         | Сопоставление средств и методов физического воспитания<br>(4-5 баллов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                  | Промежуточный контроль (количество баллов) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10-25 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Развитие физических качеств»</b> |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1                                                                | Аудиторная работа                          | Вопросы и задания<br>1.Средства и методы воспитания силы: режим напряжения мышц (изометрический, изостатический). разновидности проявления силы (абсолютная и относительная сила, «взрывная» сила, момент силы, силовое усилие). Классификация основных средств воспитания силы.<br>2.Методы воспитания силы. Оценка развития силы. Особенности воспитания силы у обучающихся.<br>(1-2 балла)<br>Вопросы и задания<br>1.Средства и методы воспитания быстроты: определение понятий; разновидности проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движения); их характеристики. | Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития<br>Скоростные способности и методика их развития<br><br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|----------|-----------------------|-----------------|-----------------|--|--|--------------------|--|--|--------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|------------|-----------------------|-----------------|-----------------|--|--|-----------------|--|--|------------------|--|--|-------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          |                                             | <p>2.Взаимные связи. Связи с техников исполнения упражнений и с физической работоспособностью; скоростные упражнения – основное средство развития быстроты.</p> <p>3.Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный). Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты.</p> <p>4.Методы развития быстроты у обучающихся (1-2 балла)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>поставленных задач;</p> <p>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;</p> <p>- подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;</p> <p>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура».</p> |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2                                                                                                                                                                                        | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <table><tr><td colspan="3">Конспект<br/>Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).<br/>(2-3 балла)</td></tr><tr><td>Содержание упражнений</td><td>Дозировка (физическая нагрузка)</td><td>Контрольные упражнения</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Вид силы</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td>Абсолютная сила</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Относительная сила</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="3">(2-5- балла)</td></tr><tr><td>Содержание упражнений</td><td>Дозировка (физическая нагрузка)</td><td>Контрольные упражнения</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Компоненты</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td>Простая реакция</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Сложная реакция</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Частота движения</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="3">(2-6 балла)</td></tr><tr><td colspan="3">Схема<br/>Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры<br/>(2-4 балла)</td></tr><tr><td colspan="3">Конспект<br/>Урочные и неурочные формы организации физического воспитания</td></tr></table> | Конспект<br>Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).<br>(2-3 балла)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | Содержание упражнений | Дозировка (физическая нагрузка) | Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  | Вид силы | Физические упражнения | Методы развития | Абсолютная сила |  |  | Относительная сила |  |  | (2-5- балла) |  |  | Содержание упражнений | Дозировка (физическая нагрузка) | Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  | Компоненты | Физические упражнения | Методы развития | Простая реакция |  |  | Сложная реакция |  |  | Частота движения |  |  | (2-6 балла) |  |  | Схема<br>Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры<br>(2-4 балла) |  |  | Конспект<br>Урочные и неурочные формы организации физического воспитания |  |  | <p>Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития<br/>Скоростные способности и методика их развития</p> <p>Образовательные результаты:<br/>Знает:</p> <p>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</p> <p>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</p> <p>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</p> <p>Умеет:</p> <p>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <p>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и</p> |
| Конспект<br>Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).<br>(2-3 балла) |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Содержание упражнений                                                                                                                                                                    | Дозировка (физическая нагрузка)             | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Вид силы                                                                                                                                                                                 | Физические упражнения                       | Методы развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Абсолютная сила                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Относительная сила                                                                                                                                                                       |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| (2-5- балла)                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Содержание упражнений                                                                                                                                                                    | Дозировка (физическая нагрузка)             | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Компоненты                                                                                                                                                                               | Физические упражнения                       | Методы развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Простая реакция                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Сложная реакция                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Частота движения                                                                                                                                                                         |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| (2-6 балла)                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Схема<br>Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры<br>(2-4 балла)                                                                            |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Конспект<br>Урочные и неурочные формы организации физического воспитания                                                                                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |          |                       |                 |                 |  |  |                    |  |  |              |  |  |                       |                                 |                        |  |  |  |  |  |  |            |                       |                 |                 |  |  |                 |  |  |                  |  |  |             |  |  |                                                                                                               |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

|                                            |                                   |                                                                                   |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                   | (2-3 балла)                                                                       |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | образовательного процессов.<br>Имеет опыт:<br>- педагогического анализа урока физической культуры;<br>- составления конспекта урока физической культуры;<br>- составления картотеки подвижных игр. |
| 3                                          | Самостоятельная работа (на выбор) | Не предусмотрено                                                                  |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| Контрольное мероприятие по разделу         |                                   | Вид способностей                                                                  | Средства развития | Методы развития | Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;<br>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.<br>Умеет:<br>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.<br>Имеет опыт:<br>- педагогического анализа урока физической культуры;<br>- составления конспекта урока физической культуры;<br>- составления картотеки подвижных игр. |                                                                                                                                                                                                    |
|                                            |                                   | Скоростно-силовые способности                                                     |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
|                                            |                                   | Силовые способности                                                               |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
|                                            |                                   | Скоростные способности                                                            |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
|                                            |                                   | (4-5 баллов)                                                                      |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| Промежуточный контроль (количество баллов) |                                   |                                                                                   |                   |                 | 20-30 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                   |                                   | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| Итого                                      |                                   | 56-100 баллов                                                                     |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»  
 Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля                                                                 |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела «Развитие физических качеств»</b>                    |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                 |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                            | Аудиторная работа                                       | 5                             | 6                              |
| 2                                                                            | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 27                             |
| 3                                                                            | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 0                             | 0                              |
| Контрольное мероприятие по разделу<br>Развитие физических качеств            |                                                         | 5                             | 5                              |
| Промежуточный контроль                                                       |                                                         | 20                            | 38                             |
| <b>Наименование раздела «Теория и методик спортивной подготовки»</b>         |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                 |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                            | Аудиторная работа                                       | 5                             | 12                             |
| 2                                                                            | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 25                             |
| 3                                                                            | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 0                             | 0                              |
| Контрольное мероприятие по разделу<br>Теория и методик спортивной подготовки |                                                         | 5                             | 5                              |
| Промежуточный контроль                                                       |                                                         | 20                            | 42                             |
| Промежуточная аттестация                                                     |                                                         | 16                            | 20                             |
| Итого:                                                                       |                                                         | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Виды контроля                                                    |                   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Развитие физических качеств»</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                                                                | Аудиторная работа | <p>Вопросы и задания</p> <p>1.Средства и методы воспитания ловкости: характеристика ловкости (координационная сложность, точность движений, чувство пространства и времени); закономерности развития координационных способностей.</p> <p>2.Средства воспитания ловкости (изменение условий выполнения упражнений, изменение временных и пространственных характеристик упражнения, новизна упражнения).</p> <p>3.Методы воспитания ловкости (игровой, соревновательный, планирование неожиданных для ученика ситуаций). Оценка развития ловкости. Особенности воспитания ловкости у обучающихся.</p> <p>(1-2 балла)</p> <p>Вопросы и задания</p> <p>1.Средства и методы воспитания выносливости: соотношение понятий выносливость и физической работоспособности; две фазы выносливости; виды выносливости по зонам мощности; общая и специальная выносливость. Связь выносливости с уровнем функционального развития человека.</p> <p>2.Циклические упражнения как средства воспитания выносливости.</p> | <p>Координационные способности и методика их развития</p> <p>Выносливость и методика ее развития</p> <p>Гибкость и методика ее развития</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей</li> </ul> |

|                            |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------|-----------------------|-----------------|----------------------------|--|--|----------------------|--|--|-------------------------|--|--|-------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|------------------------|--------------------|--|--|-------------------|--|--|------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|--|--|--------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                             | <p>3.Варьирование компонентами нагрузки как метод воспитания выносливости.</p> <p>4.Оценка развития выносливости. Особенности воспитания выносливости у обучающихся.</p> <p>(1-2 балла)</p> <p>Вопросы и задания</p> <p>1.Средства и методы воспитания гибкости: активная и пассивная подвижность в суставах; закономерности развития (зависимость подвижности в суставах от морфологических, физиологических, психологических и внешних факторов, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов, оптимальная мера подвижности и сопряженность с развитием силы). Средства воспитания гибкости.</p> <p>2.Оценка развития подвижности в суставах.</p> <p>3.Особенности воспитания гибкости в разных возрастных группах</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;</li><li>- подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;</li><li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура».</li></ul> |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2                          | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <table><tr><td colspan="3">Заполнить таблицу</td></tr><tr><td>Составляющие</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td>Координация в пространстве</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Телесная координация</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Упражнения в равновесии</td><td></td><td></td></tr></table> <p>(1-4 балла)</p> <table><tr><td colspan="3">Заполнить таблицу</td></tr><tr><td>Содержание упражнений</td><td>Дозировка (физическая нагрузка)</td><td>Контрольные упражнения</td></tr><tr><td>Пассивная гибкость</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Активная гибкость</td><td></td><td></td></tr></table> <p>(1-4 балла)</p> <table><tr><td>Вид выносливости</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td>Общая выносливость</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Специальная выносливость</td><td></td><td></td></tr></table> <p>(1-4-балла)</p> <p>Конспект</p> <p>Урочные и неурочные формы организации физического воспитания</p> <p>(1- 4 балла)</p> <p>Конспект</p> <p>Комплекс упражнений</p> <p>Развитие координации в избранном виде спорта</p> <p>(2-4)</p> <p>Развитие выносливости в избранном виде спорта</p> <p>(2-4)</p> <p>Развитие гибкости в избранном виде спорта</p> <p>(1-3)</p> | Заполнить таблицу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | Составляющие | Физические упражнения | Методы развития | Координация в пространстве |  |  | Телесная координация |  |  | Упражнения в равновесии |  |  | Заполнить таблицу |  |  | Содержание упражнений | Дозировка (физическая нагрузка) | Контрольные упражнения | Пассивная гибкость |  |  | Активная гибкость |  |  | Вид выносливости | Физические упражнения | Методы развития | Общая выносливость |  |  | Специальная выносливость |  |  | <p>Координационные способности и методика их развития</p> <p>Выносливость и методика ее развития</p> <p>Гибкость и методика ее развития</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li><li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li><li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</li></ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li><li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.</li></ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- педагогического анализа урока физической культуры;</li><li>- составления конспекта урока физической</li></ul> |
| Заполнить таблицу          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Составляющие               | Физические упражнения                       | Методы развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Координация в пространстве |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Телесная координация       |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Упражнения в равновесии    |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Заполнить таблицу          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Содержание упражнений      | Дозировка (физическая нагрузка)             | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Пассивная гибкость         |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Активная гибкость          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Вид выносливости           | Физические упражнения                       | Методы развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Общая выносливость         |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Специальная выносливость   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |              |                       |                 |                            |  |  |                      |  |  |                         |  |  |                   |  |  |                       |                                 |                        |                    |  |  |                   |  |  |                  |                       |                 |                    |  |  |                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

|                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        |                                   | Теория и методика физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | культуры;<br>- составления картотеки подвижных игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3                                                                      | Самостоятельная работа (на выбор) | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Контрольное мероприятие по разделу                                     |                                   | Вид способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Средства развития | Методы развития | Образовательные результаты:<br>Знает:<br>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;<br>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.<br>Умеет:<br>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.<br>Имеет опыт:<br>- педагогического анализа урока физической культуры;<br>- составления конспекта урока физической культуры;<br>- составления картотеки подвижных игр. |
|                                                                        |                                   | Координационные способности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                        |                                   | Гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                        |                                   | Скоростная выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                        |                                   | Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                        |                                   | (4-6 баллов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Текущий контроль по разделу: «Теория и методика спортивной подготовки» |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1                                                                      | Аудиторная работа                 | Вопросы и задания<br>1.Основные формы построения занятий физическом воспитании и спорте.<br>2.Типы уроков: обучающий, тренировочный, контрольный, игровой.<br>3.Формы организации занимающихся<br>( 1-2 балла)<br>4.Общая и моторная плотность занятия. Гигиенические требования к организации занятий.<br>5.Содержание технологи планирование в процесс занятий физическими упражнениями<br>5.Понятие о планирование, его виды и содержание.<br>6.Понятие контроля и учета, виды контроля в процессе физического воспитания и спорта<br>(1-2 балла) |                   |                 | Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте<br>Планирование и контроль в физическом воспитании<br>Планирование в процессе занятий физическими упражнениями<br>Контроль в физическом воспитании<br>Многолетняя подготовка спортсменов.<br>Построение тренировочных циклов<br>Виды подготовки в системе спортивной тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             | <p>7. Этапы построения многолетней тренировки</p> <p>8. Принципы построения циклов</p> <p>9. Структуру, содержание и построение тренировочных циклов (1-2 балла)</p> <p>10. Виды подготовки в системе спортивной тренировки.</p> <p>11. основные понятие и содержание видов подготовки спортсменов (1-2 балла)</p> <p>12. Понятие спортивного отбора, этапы, критерии отбора и спортивной ориентации (1-2 балла)</p> | <p>Отбор и ориентация в спорте</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру тренировочного занятия и её вариативность в зависимости от направленности занятия;</li> <li>- методы и методические приёмы, применяемые для развития основных физических качеств в избранном виде спорта;</li> <li>- правила спорта, касающиеся организации и проведения соревнований.</li> </ul> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогического анализа урока физической культуры;</li> <li>- составления конспекта урока физической культуры;</li> <li>- составления картотеки подвижных игр.</li> </ul> |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <p>Схема</p> <p>Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры (2-5 балла)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Организация и построение занятий в физическом воспитании и спорте</p> <p>Планирование в процессе занятий физическими упражнениями</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Конспект<br/>                     Урочные и неурочные формы организации физического воспитания<br/>                     (2-5 балла)<br/>                     Схема<br/>                     Технология планирования обучения физическим упражнениям в избранном виде спорта<br/>                     (2-5 балла)<br/>                     Мезоцикл<br/>                     Содержание и построение мезоцикла<br/>                     (2-5 балла)<br/>                     Конспект<br/>                     Физическая подготовка в избранном виде спорта<br/>                     (2-5 балла)<br/>                     Конспект<br/>                     Критерии отбора в избранном виде спорта<br/>                     (2-5 балла)</p> | <p>Контроль в физическом воспитании<br/>                     Многолетняя подготовка спортсменов.<br/>                     Построение тренировочных циклов<br/>                     Виды подготовки в системе спортивной тренировки<br/>                     Отбор и ориентация в спорте</p> <p>Образовательные результаты:<br/>                     Знает;<br/>                     - структуру тренировочного занятия и её вариативность в зависимости от направленности занятия;<br/>                     - методы и методические приёмы, применяемые для развития основных физических качеств в избранном виде спорта;<br/>                     - правила спорта, касающиеся организации и проведения соревнований.<br/>                     Знает:<br/>                     - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;<br/>                     - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br/>                     - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.<br/>                     Умеет:<br/>                     - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br/>                     - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.<br/>                     Имеет опыт:<br/>                     - педагогического анализа урока физической культуры;<br/>                     - составления конспекта урока физической культуры;</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Направление подготовки: 49.03.01:Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

|                                            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------------|--|--|------------------|--|--|------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                   | Годичная программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - составления картотеки подвижных игр. |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3                                          | Самостоятельная работа (на выбор) | Не предусмотрена                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Контрольное мероприятие по разделу         |                                   | <div>Заполнить таблицу</div> <div>Годичный план подготовки в избранном виде спорта</div> <table><tr><td>период</td><td>продолжительность</td><td>задачи</td></tr><tr><td>Подготовительный</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Обще-подготовительный</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Специально-подготовительный</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Соревновательный</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Переходный</td><td></td><td></td></tr></table> <div>(5 баллов)</div> | период                                 | продолжительность | задачи | Подготовительный |  |  | Обще-подготовительный |  |  | Специально-подготовительный |  |  | Соревновательный |  |  | Переходный |  |  | <div>Образовательные результаты:</div> <div>Знает;</div> <div>- структуру тренировочного занятия и её вариативность в зависимости от направленности занятия;</div> <div>- методы и методические приёмы, применяемые для развития основных физических качеств в избранном виде спорта;</div> <div>- правила спорта, касающиеся организации и проведения соревнований.</div> <div>Знает:</div> <div>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</div> <div>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</div> <div>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</div> <div>Умеет:</div> <div>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</div> <div>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.</div> <div>Имеет опыт:</div> <div>- педагогического анализа урока физической культуры;</div> <div>- составления конспекта урока физической культуры;</div> <div>- составления картотеки подвижных игр.</div> |
| период                                     | продолжительность                 | задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Подготовительный                           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Обще-подготовительный                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Специально-подготовительный                |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Соревновательный                           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Переходный                                 |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточный контроль (количество баллов) |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20-42 балла                            |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточная аттестация                   |                                   | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итого                                      |                                   | 56-100 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                   |        |                  |  |  |                       |  |  |                             |  |  |                  |  |  |            |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |