


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления
дополнительного образования

 Золотарева О. В.
« 16 / » ноября 2023 г.
03-04-2023 - 0691-1199

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины (модуля)
«Теория и методика физической культуры и спорта»

дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»

Киров, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа разработана:
Капустиным А. Г., к.п.н., доцентом кафедры СДиАФК ВятГУ.

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере физической культуры, расширить кругозор за рамки узкой спортивной специализации, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Она имеет межпредметные связи с основами научно-методической деятельности в физической культуре и спорта; основами общей, спортивной и возрастной физиологией; основами тренерского мастерства.

Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Освоение слушателями системы научно-практических знаний в области теории и методики физического воспитания и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности
Задачи учебной дисциплины	<ul style="list-style-type: none">– обеспечить усвоение слушателями фундаментальных знаний в области теории и методики физического воспитания и спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по специальности;– сформировать у слушателей широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической воспитания, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;– воспитать у специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры и спорта;– сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения;– развитие гражданской и духовно-нравственной

культуры личности слушателей на примерах, связанных с материалом учебного предмета.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Тренерская	ПК 1 - Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Владеть навыками - выявления проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки; - внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; - разработки комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению работы.	Уметь - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена-участника спортивных соревнований; - обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований; - пользоваться спортивным инвентарем	Знать - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, - нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговых

				правил, утвержденных международным антидопинговыми организациями; - санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования
ВД 1 тренерская	ПК 2 - Способность контролировать, проводить мониторинг, оценивать результаты спортивной деятельности обучающихся с учетом медицинских, возрастных и психофизиологических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку	Владеть навыками - использования контрольно-измерительных приборов; использования системы нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; - проведения обоснованного отбора в группы этапа совершенствования спортивного мастерства	Уметь - проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства; - пользоваться информационными технологиями и средствами связи	Знать - методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта); - содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства; - санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях; - методы

				убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - основы работы с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой
--	--	--	--	---

1.2 Содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) Часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
Очная	90	46	16	28	2	40	4	экзамен

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы (заочная)		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	
1.	Цель, задачи и общие принципы функционирования системы физической культуры в обществе. Общепедагогические и специфические принципы занятий физическими упражнениями	2	2	4
2.	Средства и методы формирования физической культуры человека.	2	4	4

3.	Общая характеристика физических способностей. Методика развития силовых и скоростных способностей.	4	6	8
4.	Выносливость и методика ее развития. Координационные способности и методика их развития. Гибкость и методика их развития	4	6	8
5.	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста	2	6	8
6.	Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	2	4	8
	Итого:	16	28	40

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины и формируемых в них компетенций

Темы учебной дисциплины	Количество часов	Компетенции		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
1. Цель, задачи и общие принципы функционирования системы физической культуры в обществе. Общепедагогические и специфические принципы занятий физическими упражнениями	8	+		1
2. Средства и методы формирования физической культуры человека.	10	+	+	2
3. Общая характеристика физических способностей. Методика развития силовых и скоростных способностей.	18	+	+	2
4. Выносливость и методика ее развития. Координационные способности и методика их развития. Гибкость и методика их развития	18	+	+	2
5. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста	16	+		1
6. Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	14	+		1
Консультация	2	+	+	2
Промежуточная аттестация	4	+	+	2
Итого	90			

Краткое содержание учебной дисциплины

Тема 1. Цель, задачи и общие принципы функционирования системы физической культуры в обществе. Общепедагогические и специфические принципы занятий физическими упражнениями

Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Понятие о системе физической культуры. Общая цель и задачи системы физической культуры. Стратегическая цель системы физической культуры – формирование физической культуры человека (понятие, элементы, компоненты качеств и принципы). Задачи физической культуры в зависимости от характера физкультурной деятельности. Общие принципы системы физической культуры:

- социально-педагогические: содействие всестороннему и гармоническому развитию личности в связи с трудовой и военной практикой оздоровительной направленности;

- формирование физической культуры личности человека: непрерывности развития, целостного развития, деятельного подхода, вариативности и многообразия, оптимизации.

Классификация принципов физической культуры. Характеристика общеметодических принципов: принципы сознательности и активности (управления отношением занимающихся к процессу обучения); принцип наглядности; принципы доступности и индивидуализации; принцип систематичности.

Характеристика специфических принципов организации занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. Значение общепедагогических и специфических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями.

Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры человека

Понятие о средствах и их классификационная характеристика. Содержание и форма физических упражнений. Факторы, от которых зависит эффект воздействия физических упражнений на человека. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Классификация физических упражнений и ее значение. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Характеристика основных понятий: техника физических упражнений, спортивная техника, эталон и стандарт техники движений.

Классификация техники: основа техники, ее главное звено и детали техники. Критерии оценки эффективности техники.

Характеристика понятий: метод, методический прием, методика, методическое направление, методический подход. Классификация методов в теории физической культуры. Общие требования к их выбору. Характеристика методов словесного и наглядного воздействия. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнений. Методы расчлененного упражнения: назначение, разновидности и особенности применения. Методы целостного упражнения: назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения: назначение и характеристика. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

Тема 3. Общая характеристика физических способностей. Методика развития силовых и скоростных способностей

Понятия о физических способностях и физических качествах. Основные формы проявления физических способностей. Основные закономерности развития физических способностей. Понятие «нагрузка» и характеристика ее компонентов. Классификации нагрузок. Возрастные особенности развития физических способностей. Контроль за уровнем развития физических способностей. Понятие о силовых и скоростных способностях. Классификация видов силовых и скоростных способностей. Задачи и средства силовой и скоростной подготовки. Методы развития силовых и скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых и скоростных способностей.

Тема 4. Выносливость и методика ее развития. Координационные способности и методика их развития. Гибкость и методика их развития

Понятие о выносливости, гибкости и координационных способностях. Классификация видов выносливости, гибкости и координационных и формы их проявления. Задачи, средства и методы развития различных видов выносливости.

Методика развития координационной выносливости, гибкости и координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости, гибкости и координационных способностей.

Тема 5. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста

Социально-педагогическое значение физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Особенности развития движений. Задачи физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Формы организации занятий. Особенности методики занятий физическими упражнениями.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания младшего и среднего старшего школьного возраста.

Тема 6. Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Урок – основная форма занятий, его отличительные черты. Требования к методике проведения урока. Содержание и структура урока физической культуры. Задачи и средства подготовительной части урока. Задачи и средства основной части урока. Задачи и средства заключительной части урока. Классификация уроков. Подготовка педагога к проведению урока. Организационное обеспечение проведения урока. Характеристика неурочных форм занятий: классификация, виды и содержание.

Понятие о планировании, его виды и содержание. Требования к составлению плана. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования. Разработка модели плана и характеристика видов работ. Виды планирования. Педагогический контроль и учет. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета. Содержание физкультурного самоконтроля.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции

и семинарские (практические) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы

тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Текст] / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа проектор
Ноутбук
Экран с электроприводом

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской	ЗАО "Анти-Плагат"

	заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- собеседование;
- тест;
- реферат.

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- практические занятия: выполнение задания в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя, получение результата.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче экзамена допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена (тестовых заданий).

Экзамен принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к экзамену

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.

3. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

4. Цель, задачи и общие принципы системы физкультурного воспитания.

5. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.

6. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

7. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).

8. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.

9. Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

10. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

11. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

12. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

13. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

14. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

15. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

16. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

17. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

18. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

19. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.

20. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

21. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

22. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

23. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

24. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

25. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

26. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

27. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

28. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

29. Перенос физических способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.

30. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.

31. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.

32. Содержание и структура занятий урочного типа.
33. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.
34. Методы организации и управления деятельностью занимающихся на уроке.
35. Планирование работы по физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание, технология и документы).
36. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методические требования, виды, содержание и технология, документы).
37. Общая характеристика занятий неурочного типа.
38. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми до 3 - х лет.
39. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста.
40. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми среднего дошкольного возраста.
41. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста.
42. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
43. Цель, задачи, направленность и формы физической культуры детей школьного возраста.
44. Характеристика программ физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, структура, основное содержание.
45. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».
46. Особенности содержания и методика проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста.
47. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.
48. Назначение, виды и особенности внеклассных занятий по физической культуре с учащимися школьного возраста.
49. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми; связь ее со школьной работой по физической культуре.
50. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.
51. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).
52. Проверка и оценка успеваемости школьников на уроках физической культуры.
53. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).

54. Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, основные формы организации занятий и их методическая направленность).

55. Программное содержание учебного предмета «Физическая культура в вузах». Разделы, нормы, требования программы.

56. Особенности академических занятий со студентами в основном (подготовительном) и специальном отделениях и отделении спортивного совершенствования.

57. Физическая культура людей зрелого возраста в условиях повседневного быта и отдыха (значение, основные формы и методические особенности).

58. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возрастов (задачи, средства, формы организации и особенности методики занятий).