

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 4 от 30.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
И.Б. Байсонгуров
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

специальность
49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**
Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» является частью образовательной программы подготовки специалистов по специальности СПО 49.02.03 «Спорт».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 49.02.03 «Спорт» и учебным планом подготовки специалистов по специальности 49.02.03 «Спорт».

1.2.Место учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» входит в обязательную часть общепрофессионального цикла дисциплин учебного плана основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 «Спорт» и обеспечивает продолжение формирования знаний и умений студентов, получаемых в ходе изучения дисциплин:

«История», «Россия – моя история», «Гимнастика», «Подвижные игры», необходимых для подготовки специалиста.

Изучение дисциплины ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» позволит подготовиться к усвоению последующих дисциплин: «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж», «Основы антидопингового обеспечения», «Физическая культура», «Основы биомеханики», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и методика избранного вида спорта», «Плавание», профессиональных модулей: ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта», ПМ.02 «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», ПМ.03 «Методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта», МДК.02.01 «Методика преподавания по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», МДК.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта», подготовки к демонстрационному экзамену.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет, экзамен.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения курса является формирование систематизированных знаний в области теории и истории физической культуры и спорта.

Задачами изучения курса является:

- формирование у студентов компетенций в области знаний и умений по важнейшим вопросам теории и истории физической культуры и спорта;
- формирование у студентов знаний о причинах и механизмах генезиса физической культуры и спорта, закономерностях и специфических принципах их развития;
- овладение практическими навыками использования знаний и умений в области теории и истории физической культуры в профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» студент овладевает следующими:

общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта;

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта;

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную

деятельность занимающихся в избранном виде спорта;

ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта;

ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность;

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов;

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта;

ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта;

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма;

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки;

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий;

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

1.4 Умения и знания, приобретаемые в ходе обучения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.

Знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- методические принципы занятий физическими упражнениями, принципы спортивной тренировки;
- средства, методы формирования физической культуры личности, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития двигательных способностей;
- особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья);
- сущность и функции спорта;
- средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки;
- основные разделы спортивной подготовки;
- тренировочные и соревновательные нагрузки;
- основы теории соревновательной деятельности.

Навыки:

- применения знаний о теории и истории физической культуры и спорта для решения профессиональных задач.

2. Структура и содержание учебной дисциплины**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
лекционные занятия	30
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе консультации	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и экзамена	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
------------------------------------	---	--------------------	--------------------------------

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры			
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Значение теории и методики ФВ, истории физической культуры, источники её возникновения и реализация. Этапы развития теории и истории физической культуры. Цель и задачи физического воспитания, понятийный аппарат. Система физического воспитания в РФ.	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 1.2 Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта, международное спортивное движение	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Физическая культура в первобытном строе. Физическая культура в рабовладельческом строе. ФК в средние века в Европе и странах Востока. ФК в буржуазном обществе в странах Европы. Возникновение современных видов спорта и систем ФК в развитых странах мира, современное состояние ФК в развитых странах мира, перспективы. Зарождение ФК у славян. Развитие ФК в России до второй половины 19 века. П.Ф. Лесгафт как основоположник системы ФВ в России. Зарождение советской системы ФК, система ФК в СССР. Современная система ФК в РФ. Современное международное спортивное движение. Формирование физической культуры личности. Современные	4	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5

	концепции физического воспитания.		
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Раздел 2. Теоретические основы физического воспитания			
Тема 2.1 Средства физического воспитания	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Классификация средств физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Основные характеристики физических упражнений. Классификация физических упражнений. Значение физических упражнений. Вспомогательные средства физического воспитания.	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 2.2 Методы физического воспитания	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Классификация методов физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания: значение, характеристика, направленность, педагогические возможности. Специфические методы физического воспитания: значение, характеристика, направленность, педагогические возможности.	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК

			2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 2.3 Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании	Лекционные занятия	4	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Понятие о двигательных умениях и навыках. Обучение двигательным умениям и навыкам. Структура и содержание этапов обучения двигательным навыкам. Особенности обучения двигательным умениям и навыкам.		
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 2.4 Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Лекционные занятия	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Энергообеспечение мышечной деятельности при выполнении физических упражнений. Эффекты физического упражнения. Понятие о нагрузке. Интервалы отдыха в отдельном занятии и в системе занятий.		
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 2.5 Принципы физического воспитания	Самостоятельная работа	1	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Лекционные занятия	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Иерархия принципов физического воспитания. Общие социальные принципы воспитания и образования. Общепедагогические принципы. Специфические принципы физического воспитания.		
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5

			1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Лекционные занятия	4	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Понятие о физических качествах и способностях. Силовые способности и методика их развития. Методика развития выносливости. Координационные способности и методика их развития. Быстрота и методика её развития. Развитие гибкости.		
	Практическое занятие	2	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Самостоятельная работа	1	
Тема 2.7 Формы организации и проведения занятий со школьниками и обучающимися профессиональных учебных заведений	Лекционные занятия	4	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Характеристика форм и организации занятий физическими упражнениями в системе образования РФ. Особенности занятий физическими упражнениями с дошкольниками Особенности занятий физическими упражнениями с учащимися школьного возраста Особенности занятий физическими упражнениями с учащимися профессиональных учебных заведений. Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем. Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с девиантным поведением. Особенности занятий физическими упражнениями с двигательнo-одарёнными детьми.		
	Практическое занятие	4	ОК 01 - ОК

	Самостоятельная работа	1	09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
Раздел 3. Основы теории спорта			
Тема 3.1 Введение в теорию спорта	Лекционные занятия	4	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Основные термины и понятия спорта, социальные функции спорта. Характеристика системы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Основы оздоровительной тренировки.		
	Практическое занятие	4	ОК 01 - ОК 09; ПК 1.1-ПК 1.10; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 2.5; ПК 3.1 - ПК 3.5
	Самостоятельная работа	1	
Лекционные занятия		30	
Практические занятия		24	
Самостоятельная работа обучающихся, в том числе консультации		4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и экзамена		12	
Всего:		70	
Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).			

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Кабинеты «Общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель

№	Наименование	Тип
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
4	экран (доска)	ТС
5	мультимедиапроектор	ТС

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	МФУ	Оборудование
4	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет	ТС
5	экран (доска)	ТС
6	мультимедиапроектор	ТС
7	комплект методических материалов	УМК

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>

2. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Yandex https://ya.ru	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; - правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	Текущий контроль: тестовое задание устный опрос аналитическое задание Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет, экзамен
Знать: - понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - методические принципы занятий физическими упражнениями, принципы спортивной тренировки; - средства, методы формирования физической культуры личности, их дидактические и воспитательные возможности; - основы теории обучения двигательным действиям; - теоретические основы развития двигательных способностей; - особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); - сущность и функции спорта; - средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки;	

- основные разделы спортивной подготовки; - тренировочные и соревновательные нагрузки; - основы теории соревновательной деятельности.

Навыки:

- применения знаний о теории и истории физической культуры и спорта для решения профессиональных задач.

5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

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

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

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

6. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Определение понятий теории физической культуры: «Физическая культура», «Спорт»,

«Физическое воспитание», «Физическая подготовка», «Физическое развитие».

2. Функции и формы физической культуры.

3. Понятие системы физического воспитания. Характеристика основ системы физического воспитания.

4. Цель, задачи и принципы отечественной системы физического воспитания.

5. Общая характеристика принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию.

6. Специфические стороны методики физического воспитания, их характерные особенности.

7. Физические упражнения как основные средства физического воспитания; их классификация.

8. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
9. Понятие о технике физических упражнений. Виды техники.
10. Содержание физических упражнений и их форма.
11. Характеристика методов физического воспитания.
12. Методы строго регламентированного упражнения. Основы их построения и классификация
13. Игровой и соревновательный методы. Их сущность.
14. Двигательные умения и навыки: как результат обучения, закономерности их формирования.
15. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения.
16. Этап начального разучивания действия. Задачи и основы методики их решения.
17. Этап углубленного разучивания действия. Задачи и основы методики их решения.
18. Этап совершенствования (результатирующей отработки) действия. Задачи и основы методики их решения.
19. Классификация ошибок в технике физических упражнений. Их причины и методика исправления. Методические рекомендации по предупреждению и исправлению ошибок.
20. Понятие о силе и силовых способностях. Виды силовых способностей. Возрастные особенности развития силовых способностей.
21. Средства и методы развития силовых способностей.
22. Определение и формы проявления быстроты. Возрастные изменения быстроты.
23. Основы тренировки быстроты и функциональные резервы ее развития.
24. Физическое качество «выносливость» и его взаимосвязи с утомлением и работоспособностью. Виды выносливости.
25. Общая характеристика средств и методов тренировки различных видов выносливости.
26. Общая характеристика координационных способностей, их физиологическая характеристика. Классификация координационных способностей.
27. Основы методики способности сохранять равновесие.
28. Основы методики преодоления нерациональной мышечной напряженности.
29. Определение гибкости. Виды гибкости. Факторы, влияющие на уровень ее развития.
30. Задачи, средства и методы развития гибкости

Перечень вопросов для экзамена

1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, её основные понятия.
2. Цель и задачи отечественной системы физического воспитания.
3. Характеристика принципов системы физического воспитания.

4. Общесметодические и специфические принципы методики физического воспитания.
5. Общая характеристика средств физического воспитания.
6. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Техника физических упражнений и её характеристики.
7. Содержание физических упражнений и их форма. Классификация физических упражнений.
8. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
9. Общая характеристика методов физического воспитания.
10. Сравнительная характеристика двигательных умений и навыков. Перенос навыков.
11. Характеристика этапов обучения двигательным действиям.
12. Классификация ошибок в технике физических упражнений. Их причины и методика исправления. Методические рекомендации по предупреждению и исправлению ошибок.
13. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов физического воспитания.
14. Общая характеристика физических способностей, закономерности и принципы их развития.
15. Силовые способности и методика их развития.
16. Скоростные способности и методика их развития.
17. Координационные способности и методика их развития.
18. Выносливость и методика ее развития.
19. Гибкость и методика ее развития.
20. Значение физического воспитания в детском дошкольном возрасте, особенности развития и возрастная периодизация.
21. Цель, задачи и особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми раннего возраста.
22. Цель, задачи и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
23. Формы организации занятий по физическому воспитанию с дошкольниками. Планирование и педагогический контроль на занятиях.
24. Содержание и структура урока физической культуры.
25. Формы планирования. Характеристика основных документов планирования физического воспитания в школе.
26. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей младшего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.
27. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания младших школьников.
28. Формы построения занятий в физическом воспитании младших школьников, их характерные особенности.
29. Особенности методики физического воспитания детей младшего

школьного возраста.

30. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей среднего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.

31. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания учащихся основной школы.

32. Особенности методики физического воспитания учащихся основной школы.

33. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей

старшего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.

34. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания на этапе среднего общего образования.

35. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

36. Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры со школьниками подготовительной медицинской группы.

37. Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры со школьниками специальной медицинской группы.

38. Виды занятий физическими упражнениями в режиме дня школы (назначение, содержание, организационный и методические аспекты).

39. Характеристика основных форм внеклассной работы.

40. Характеристика основных форм внешкольной работы.

41. Характеристика общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

42. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании школьников.

43. Цель, задачи и программно-нормативное обеспечение физического воспитания обучающихся учреждений среднего профессионального образования.

44. Характеристика урочных и вне урочных форм занятий с обучающимися учреждений среднего профессионального образования.

45. Цель, задачи и программно-нормативное обеспечение физического воспитания студентов вузов.

46. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях вуза.

47. Характеристика форм занятий и основных направлений работы по физическому воспитанию студентов вузов.

48. Назначение, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

49. Организация, содержание и основы методики ППФП.

50. Значение и задачи по физическому воспитанию в основной период

трудовой деятельности.

51. Основные направления работы по физическому воспитанию работающего населения. Формы занятий.

52. Физическая культура в условиях повседневного быта, в режиме расширенного отдыха и восстановления людей молодого и зрелого возраста.

53. Особенности организации двигательной активности людей зрелого возраста.

54. Цель, задачи, направленность и роль двигательной активности с лицами зрелого возраста.

55. Современные двигательные оздоровительные системы в практике физической культуры с лицами зрелого возраста.

56. Значение и задачи физического воспитания лиц пожилого и старческого возраста.

57. Особенности методики и формы занятий по физическому воспитанию людей пожилого и старческого возраста.

58. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.

59. Общее представление о спортивной тренировке: сущность спортивной тренировки, средства и методы спортивной тренировки.

60. Основные стороны подготовки спортсмена.