

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КАФЕДРА: ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



УТВЕРЖДАЮ:

проректор по научно - методической
и учебной работе

Е. И. Скафа

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки:

Спортивная тренировка

Образовательная программа:

бакалавриат

Квалификация:

Академический бакалавр

Форма обучения:

очная, очно - заочная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора ИФКС ДонНУ

В.В. Сидорова

2020 г.



Программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» составлена на основе Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования науки ДНР от 19 ноября 2015 г. № 811, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 г. № 827, и «Порядка об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10.11.2017 г.: учебного плана подготовки и основной образовательной программы высшего профессионального образования 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная тренировка, разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчики:

К. пед. н., доцент

К. б. н., доцент

К. н. по физ. восп. и спорту, доцент

Батищева М. Р.

Репневский С. М.

Сидорова В. В.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры ИФКС ГОУ ВПО «ДонНУ» протокол № 10 от «17» апреля 2020 г.

Зав. кафедрой

М.Р. Батищева

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией ИФКС ГОУ ВПО «ДонНУ» протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической комиссии ИФКС ГОУ ВПО «ДонНУ»

И.В. Капланец

	"	"
"	6;025023"	"
	"	
" "		
	"	
" "	78	
" "1" " "	" " "	
" "	*	" +
"	" "	" "
"	"ó 2,3,4,5,6,7,8 = "- 3,6,8 =" " "- 2, 4, 5, 7	"ó 2,3,4,5 "- 4, 6,7
" " "* +	21	
"	1-4	2-5
" "	756	
" " "	342	68
-	136	22
- . "	206	46
- "	414	688

3.

[illegible]

" " " .	0" " " 0" " " 0
; 0 " " " " " "	" " " 0" " " 0" " 0
"4" " " 0"	
30 " " 0	" " " " " 0" 0" " 0"
40 " " 0	" " " 0" " 0" " 0" " 0" " 0" " 0"
50 " " 0	" 0" " " " 0" "
60 " " 0	" " 0" " " 0" " 0"
70 " " " 0	" " 0" " " 0" "
80 " " " 0	" " " 0" " 0" "
90 " " 0	" " 0" " " 0"

	.	
60	" " " .	" " " 0" " " 0"
70	" " " .	" " " " " 0" " 0" " . " . 0" " 0
	"	"70"" " " " " " " "
30	- " " "	"- " " " " " " " "
40	. " . " " " " .	. " " " " " " " " " 0
50	" " " " "	" " " " " " " " 0" " " " " " " 0" " " " " " " " 0" " " " " 0
60	" " " " " ë ì.	" " " " " " " " ì " " 0" " " " " " " " " 0
70	" " " " " " " "	" " " " " " " " " " 0" 0" " " " " " " 0
80	" " " " 0" " " "	" " " " 0" " " " " " 0" " " " " " 0"

" " "4<" " " " " "0"										
"3	10	2	4	4		12	1	2	9	
"4	10	2	4	4		12	1	2	9	
"5	10	2	4	4		12	1	2	9	
"6	10	2	4	4		18			18	
"7	10	2	4	4		18			18	
"8	10	2	4	4		18			18	
"9	12	2	4	6		18			18	
" " "" "4	72	14	28	30		108	3	6	99	
" " "5<" " " " " " "										
"3	12	2	4	6		18	1	1	16	
"4	12	2	4	6		18	1	1	16	
"5	12	2	4	6		18	1	1	16	
"6	12	2	4	6		18	1	1	16	
"7	12	2	4	6		18	1	1	16	
"8	12	2	4			18	1	1	16	
" " " "5	72	12	24	36		108	6	6	96	
" " "60"" " " " "										
"3	14	2	4	8		15	1	2	12	
"4	14	2	4	8		15	1	2	12	
"5	14	2	4	8		15	1	2	12	
"6	14	2	4	8		14			14	
"7	16	2	4	10		13			13	
" " " "6	72	10	20	42		72	3	6	63	
" " "70"" " " " " " "										
"3	10	2	2	6		13	1	2	10	
"2	10	2	2	6		13	1	2	10	
"5	10	2	2	6		13	1	2	10	
"6	10	2	2	6		13	1	2	10	
"7	10	2	2	6		13	1	2	10	
"8	10	2	2	6		13	1	2	10	
"9	10	2	2	6		13	1	2	10	
"∴	10	2	2	6		9			9	

";	10	2	2	6		8			8	
" "	90	12	18	54		108	7	14	87	
"7										
"8<"										
" "										
"3	18	2	6	10		10			10	
"4	18	4	4	10		10			10	
"5	18	2	6	10		10			10	
"6	18	4	4	10		10			10	
"7	18	2	6	10		10			10	
" "	90	14	26	50		100			100	
"8										
"9<"										
"3	8	2	2	4		10			10	
"4	8	2	2	4		10			10	
"5	10	2	4	4		10			10	
"6	8	2	2	4		10			10	
"7	8	2	2	4		10			10	
"8	10	2	4	4		10			10	
"9	10	2	2	6		10			10	
" "	62	14	18	44		70			70	
"9										
":<"										
"3	10	2	2	8		10		2	8	
"4	10	2	2	8		10		2	8	
"5	10	2	2	8		10		2	8	
"6	10	2	2	8		10		2	8	
"7	10	2	2	8		10			10	
"8	10	2	2	8		10			10	
"9	10	2	2	8		10			10	
":	10	2	2	8		10			10	
";	10	2	2	8		10			10	
"32	10	2	2	8		10			10	
"33	11	2	2	7		4			4	
"34	11	2	2	7		4			4	
"35	11	2	2	7		4			4	
"36	11	2	2	7		4			4	
"37	11	2	2	7		4			4	
"38	11	2	2	7		4			4	
"39	11	2	2	7		4			4	

3:	1	2	2	7		4			4	
" "	208	36	36	136		132		8	124	
" :										
" " "	756	136	206	414		756	22	46	688	

70" " " " " " " " " "

"	"	"
\	"	"
1	" " " ë " " " "	2
	ì0	
2	" " " "	2
3	" " "	2
4	" " " " "	2
5	" " " " 0	2
6	" " " " 0	2
7	" " " " 0	2
8	" " " " " "	2
	"	
9	" " " " " " " "	2
	"	
10	" " " 0	2
11	" " " 0	2
12	" " 0	2
13	" " 0	2
14	" " " 0	2
15	" " " 0	2
16	" " 0	2
17	" " " " " 0	2
18	- " " "	2
	"	
19	" " " " "	2
	"	
	-	
20	" " 0" " " "	2
21	" - "	2
22	" " " "	2
23	" - " " " 0"	2
	" "	
24	" " " "	2
25	" " " - " "	2
	" "	

54	" " "	2
55	" " " " " "	2
56	0" " 0	2
57	" " " "	2
58	- " 0" "	2
59	" " "	2
60	" 0	2
61	" " " "	2
62	" "	2
63	" " - "	2
64	" "	2
65	" " " "	2
66	" " " " "	2
		136

" "

"	"	"
\		
1	" " " ë " " " "	4
	î0	
2	" " " "	4
3	" "	4
4	" " " " " "	4
5	" " " " 0	4
6	" " " " 0	4
7	" " " " 0	4
8	" " " " " "	4
9	" " " " " " " "	4
10	" " " 0	4
11	" " " 0	4
12	" " 0	4
13	" " 0	4
14	" " " 0	4
15	" " " 0	4
16	" " 0	4
17	" " " " " "	4
18	- " " " "	4
19	" " " " "	4
	- "	

48	- " "	2
49	" " " " 0	2
50	" " " " " "	2
51	0 " " " " "	2
52	" " "	2
53	" " " "	2
54	" " "	2
55	" " " " " "	2
56	0" " 0	2
57	" " " "	2
58	- " 0" "	2
59	" " "	2
60	" 0	2
61	" " " "	2
62	" "	2
63	" " - "	2
64	" "	2
65	" " " "	2
66	" " " " "	2
		206

80" " " " "

" " " "

"	"	"
\		
1	" " " ë " " "	4
	ì0	
2	" " " "	4
3	" "	4
4	" " " " "	4
5	" " " " 0	4
6	" " " " 0	4
7	" " " " 0	4
8	" " " " " "	4
	"	
9	" " " " " " " "	4
	"	
10	" " " 0	4
11	" " " 0	4
12	" " 0	4
13	" 0	4

14	" " " 0	4
15	" " " 0	4
16	" " 0	6
17	" " " " "	6
18	- " " " "	6
19	. " " " " "	6
20	" " 0" " " 0	6
21	" - " 0	6
22	" " " "	6
23	" - " " " 0"	8
24	" " " "	8
25	" " " " - " " "	8
26	" " " "	8
27	" " " " "	8
28	" - " " " " "	6
29	. " " " " " " "	6
30	" " " " " "	6
31	" " " " " " " ë "	6
32	" " " " " " "	6
33	" " " " " " "	6
34	0" " " " " "	6
35	- " " " " "	6
36	" " " " "	6
37	" " " " " " " "	10
38	" " " " " " " "	10
39	" " " " " " " "	10
40	" " " " " " " " ë -	10
41	" " " " " " " "	10
42	. " " " " " " 0"	4

:0" " " " +
* " " " "
" "ë " " " ì
" " " " "
" < 6;025023" "
< " "
" <
2
" " " "
"3
30" " " " 0
40" " " " " " 0
50" " " " " 0
" " " " " "aaa" "õaaö"aaaaaaaa"42aa" 0"
0" "aaaaaaaaaaaaa"
"aaaaaaaaaaaaa"

"	"
"	"
"3	10
"4	10
"5	10
	30

;0" " " "
" "ë " " " ì
" " " " "
" < 6;025023" "
< " "
" <
4
" " " " "
" " "
"3
30" " " " " "
0" - " =
0" " " =
0" " " =
0" " " " 0
" " " " "aaa" "õaaö"aaaaaaaa"42aa" 0"
0" "aaaaaaaaaaaaa"
"aaaaaaaaaaaaa"

350"

"

1		- "	" "
1.	0 0" " " 0" " <" 0 0"] _1" 0 0 0" ó ."3;;80"- 567" 0	1	
2.	" 0" 0" - " " " <" " " " " <" " "] _1"] 0 0 ." 0 0" _0" ó 0<" ." 3;;20" ó 231 0	1	
3.	" 0 0" " " " " " " " " " " " 1"] 0 0 ." 0 0 _0" ó 0<" ."3;;90"- 453" 0	1	
4.] " 0" 0 0 _0"- 0< "] _1" 1991. - 565" 0	1	
5.	0 0" " - 0" 0" 1" 0 0 0"ó 0<" ."422;0"ó 3;4 0	1	
6.] _1" " 0" 0 0 0" ó 040" - 0<" ."42250"ó 5;3" 0	1	
7.	" 0 0" " " " " " <" 0" 01 0 0" 0" ó <" " 0" - ."42220"ó :; 0"	1	
""			
1.	0 0" " " <" 0" 0" " - " " - " 0" " " " 1" 0 0 ." 0 0 ." 0 0 0" ó ."42230"ó 89" 0	1	
2.	0 0" " - 0" 0" 1" 0 0 ." 0 0 0" ó 0<" " 1994. ó 126 0	1	
3.	" " " " <" 0" " " 0" 0" " 0"] _1"] 0 0 ." 0 0 " 0 0 " " 0" " 0" 0 0" _0" ó 0<" ."3;;20"- 456" 0	1	
4.	0 0" " " " <" 0" "] _1 0 0 " ó 0<") ."3;;20"- 433 0	1	

