

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.03 ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
Б1.О.03.01. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма и сроки обучения – очная (4 года); заочная – (4 года 6 мес.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточный контроль			
очная	2	144	12	24		27	81	зачет экзамен	
заочная	2	144	2	4		6	132	зачет экзамен	

Махачкала, 2021

Чупанова Н.В. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры». – Махачкала: ДГПУ, 2020. 23 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры теории и методики физической культуры

(протокол № от « » 2020 г.)

Зав. кафедрой - Абдулаева Мадина Алиасхабовна _____
(подпись) (дата)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 8 от «25» мая 2021г.)

Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н. _____ 2021 г.
подпись

Учебно-методическом совета ДГПУ

(протокол № 3от «31» мая 2021 г.)

Председатель совета _ Дибиров И.А., д.ф.н, проф. И. Дибиров

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины Б1.О.О3.01 «Теория и методика физической культуры» – обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания и спорта в системе дисциплин предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина Б1.О.О3.01 «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части и предметно-методическому модулю учебного плана ОПОП подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина Б1.О.03.01 «Теория и методика физической культуры» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Физиология спорта», «Лечебная физическая культура», «Педагогика физической культуры и спорта».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	
Общепрофессиональные компетенции	
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 и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.
Профессиональные компетенции Тип задач профессиональной деятельности: педагогический	
ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической	ПК-1.1. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.

4	воспитания	2		4				8	16	опрос; 2.Тесты по разделу
5	Методы физического воспитания	2		2				8	14	1.Устный опрос; 2.Тесты по разделу
6	Принципы физического воспитания	2		2				10	16	1.Устный опрос; 2.Тесты по разделу
7	Структура обучения физическим упражнениям и формирование двигательных умений и навыков			2				8	14	1.Устный опрос; 2.Тесты по разделу
8	Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	2		4	2			10	16	1.Устный опрос; 2.Тесты по разделу
9	Формы построения занятий физической культурой в школе.			4				11	16	1.Устный опрос; 2.Тесты по разделу
	Итого	12	2	24	4			81	132	Экзамен 27 Экзамен 6

5.2 Содержание разделов дисциплины «Теория и методика физической культуры» и трудоемкость по видам учебных занятий (вакадемических часах)

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Теория и методика физического воспитания, как научная и учебная дисциплина	Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место дисциплины ТМФВС в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования по специальности - физическая культура. Ведущая роль дисциплины ТМФВС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая

		подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.
2	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта	Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы, с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя (тренера) как фактор воспитания. Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы - основное условие воспитательного эффекта.
3	Средства, методы физического воспитания и спорта	Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.
4	Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития

		гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. исследования
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
Раздел 1	Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. исследования.	Устный опрос	1,5
Раздел 2	Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте	Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях,	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	1,9

		характеристика структуры занятий. Урочные и неурочные формы. Урок - основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.		
Раздел 3	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий	Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации - сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	1,5,9

5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	Теория и методика физического воспитания, как научная и учебная дисциплина	12	Подготовка сообщения	Сообщение в ходе практического занятия	1,9
2	Система физического воспитания в России	12	Подготовка сообщения	Сообщение в ходе практического занятия	1,7
	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и	11	Подготовка сообщения	Сообщение в ходе практическ	1

3	спорта			ого занятия	
4	Средства, методы и принципы физического воспитания	10	Подготовка реферата	Реферат	1,7
5	Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	12	Подготовка реферата	Реферат	1,7
6	Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте	12	Подготовка реферата	Реферат	1,9
7	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий	12	Подготовка сообщения	Доклад	1,2

5.5. Темы рефератов

1. Физическое воспитание детей школьного возраста
2. Урок- основная форма организации занятий физическими упражнениями в школе
3. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников
5. Внешкольная работа по физическому воспитанию школьников
6. Физическое воспитание студентов вузов
7. Формы организации учебной работы в школе
8. Значение, задачи, средства физического воспитания школьников
9. Средства физического воспитания детей школьного возраста
10. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов.
11. Методы обучения двигательным действиям
12. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании
13. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания
14. Общая выносливость и методика ее воспитания
15. Средства и методы воспитания гибкости

5.6. Творческие задания

В соответствии с требованиями ФГОС ОПОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекция, где используются компьютерные презентации теоретического материала, проблемная лекция, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-пресс-конференция, лекция-визуализация.

В процессе семинарских занятий предусматривается защита рефератов, выступления с докладами, презентация проектов. Программа по дисциплине предполагает организацию и проведение семинаров-практикумов, семинаров-конференций, семинаров-дискуссий и др. (Образовательные технологии в условиях ориентации на компетентностный подход и кредитно-модульную организацию учебного процесса: методические рекомендации по переходу на федеральные государственные образовательные стандарты / авт.-сост. Т. К. Градусова, О. А. Архипова. – Кемерово: КемГУ, 2010.- 30 с).

№ п/п	Вид и тема занятий	Использование интерактивные технологии	Количество часов
1.	Лекция	Интерактивная лекция с применением наглядных средств обучения и компьютерных технологий.	2

2.	Практическое задание	Тематические дискуссии	2
3.	Практическое задание	Анализ и обсуждение конкретных ситуаций	2
4.	Практическое задание	Анализ и обсуждение конкретных ситуаций	2
5.	Лекция	Интерактивная лекция с применением наглядных средств обучения и компьютерных технологий	2
6.	Практическое задание	Просмотр и обсуждение фильма	2
7.	Практическое задание	Метод-кейсов	2
8.	Практическое задание	Тематические дискуссии	2

5.7 Темы курсовых работ

1. Методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста
2. Особенности воспитания физических качеств у учащихся средних классов
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье
4. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями
5. Формирование у школьников интереса к физической культуре
6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (на примере избранного вида спорта)
7. Характеристика системы подготовки спортсмена и направление ее совершенствования
8. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки
9. Скоростные способности и методика их развития
10. Педагогический контроль в спортивной тренировке
11. Урок- основная форма организации занятий физическими упражнениями в школе
12. Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников
13. Внешкольная работа по физическому воспитанию школьников
14. Спортивные праздники и соревнования в школе
15. Средства и методы физического воспитания школьников

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	
Общепрофессиональными компетенциями (ОПК)	

<p>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</p>	<p>Знать: общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. Уметь: разрабатывать учебные программы по физической культуре, использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.</p>
<p>Профессиональные компетенции Тип задач профессиональной деятельности: педагогический</p>	
<p>ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>Знать: как осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. Уметь: обеспечивать учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. Владеть: организацией педагогического сопровождения реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>

2 *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры»

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

- А. Скоростным индексом.
- Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
- В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
- Г. Скоростной выносливостью.

2. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
- Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
- В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
- Г. Стабильность, экономичность, вариативность.

3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.

- А. Физическая рекреация.
- Б. Спорт.
- В. Физическое воспитание.
- Г. Физическая реабилитация.

4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.

- А. Сила тяжести собственного тела.
- Б. Сила реакции опоры.
- В. Реактивные силы.
- Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).

5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...

А. Специально-подготовительные упражнения.

Б. Соревновательные упражнения.

В. Собственно тренировочные упражнения.

Г. Общеподготовительные упражнения.

6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»: 1.Физическое воспитание; 2.Движение; 3.Физическая культура; 4.Физическое упражнение.

А. 2,4,1,3.

Б. 3,1,4,2.

В. 2,4,3,1.

Г. 1,3,4,2.

7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?

А. Основой техники.

Б. Содержанием физического упражнения.

В. Основным (ведущим) звеном техники.

Г. Детальями техники.

8. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...

А. Недовосстановления работоспособности.

Б. Полного восстановления работоспособности.

В. Сверхвосстановления.

Г. Повышенной работоспособности.

9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

А. Принцип сознательности и активности.

Б. Принцип доступности и индивидуализации.

В. Принцип научности.

Г. Принцип связи теории с практикой.

10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку...

А. Физиологических зон мощности.

Б. Спортивной специализации.

В. Особенности мышечной деятельности.

Г. Биомеханической структуры движений.

11. Физическая нагрузка – это...

А. Изменение форм и функций организма.

Б. Установление общественно значимых результатов.

В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.

Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:

А. Великая дидактика.

Б. Мир чувственных вещей в картинках.

В. Об искусстве гимнастики.

Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

13. Сторона нагрузки, проявляемая в реакциях организма на предлагаемое задание:

А. Внешняя.

Б. Внутренняя.

В. Локальная.

Г. Общая.

14. К комплексным биомеханическим характеристикам техники упражнений относят:

А. Пространственные характеристики.

Б. Временные характеристики.

В. Пространственно-временные характеристики.

Г. Ритмические характеристики.

15. Динамический стереотип также можно определить, как...

А. Безусловный рефлекс.

Б. Двигательное умение.

В. Двигательный навык.

Г. Силовые компоненты техники упражнения.

16. Основным условием положительного переноса навыка является:

А. Профессионализм педагога.

Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.

В. Соблюдение принципа сознательности и активности.

Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего наибольшее влияние на его проявление:

1. Выносливость.	а. Белые мышечные волокна.
2. Быстрота.	б. Умственные способности.
3. Координационные способности.	в. Число двигательных единиц.
4. Мышечная сила.	г. Красные мышечные волокна.

А. 1а, 2д, 3б, 4с.

Б. 1д, 2а, 3б, 4с.

В. 1с, 2б, 3д, 4а.

Г. 1б, 2д, 3с, 4а.

18. С людьми пожилого и старшего возраста наиболее целесообразно применять:

А. Циклические упражнения анаэробного характера.

Б. Циклические упражнения аэробного характера.

В. Упражнения локального характера.

Г. Упражнения, имитирующие трудовые навыки.

19. Под методами физического воспитания понимают:

А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.

Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.

В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.

Г. Способы применения физических упражнений.

20. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это...

А. Исходное, промежуточное и конечное положения.

Б. Корпус технического элемента.

В. Основа техники.

Г. Основное (ведущее) звено техники.

21. Какие выделяют формы проявления скоростных способностей:

А. Простые и сложные.

Б. Элементарные и комплексные.

В. Начальные и конечные.

Г. Пространственные, временные и пространственно-временные.

22. Выберите лишнее понятие: концентрация, стабилизация, гетерохронизация, иррадиация.

- А. Иррадиация.
- Б. Стабилизация.
- В. Гетерохронизация.
- Г. Концентрация.

23. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:

- А. Воспитательным.
- Б. Образовательным.
- В. Оздоровительным.
- Г. Физического развития.

24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- Г. Активную гибкость.
- Д. Пассивную гибкость.

25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.
- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

26. Какой вид воспитания в процессе физического воспитания заключается в формировании красивой осанки, гармонично развитых форм телосложения, понимания красоты и изящества движений?

- А. Трудовое.
- Б. Патриотическое.
- В. Нравственное.
- Г. Эстетическое.

Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся

1. Основные понятия предмета «Физическая культура».
2. Охарактеризуйте порядок действий учителя целеполагания по предмету «Физическая культура».
3. Составить рабочий план на четверть для 3 класса. Особенности построения и содержания.
4. Назовите виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса.
5. Годовой план– график. Особенности построения для 1-го, 5-го, 11-го классов.
6. Назовите и охарактеризуйте основные группы педагогических задач учебного предмета «Физической культуры».
7. Типы и виды уроков в школе.
8. Особенности постановки задач, средств и методов совершенствовании двигательного навыка.
9. Требования к перспективному программированию.
10. Требования к оперативному программированию.
11. Рабочий план на четверть средней школе. Особенности построения.
12. Физические упражнения как средство физического воспитания
13. Задачи учебно-воспитательной работы в школе. Документы планирования работы.

14. Программа по физическому воспитанию учащихся с 1-го по 11-й класс. Анализ содержания.
15. Назовите основные учебные программы, которые представляют Госстандарт области общего образования по предмету «Физическая культура».
16. Перечислите и охарактеризуйте основные разделы учебной программы по физической культуре.
17. Требования к текущему планированию.
18. Особенности обучения учащихся одному из видов упражнения по выбору.
19. Классификация, причины возникновения и методика устранения ошибок техники физических упражнений.
20. Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся преподавания и учения по физической культуре.
21. Контроль за техникой физических упражнений и критериев оценки.
22. Методика проведения занятия с учащимися пятых- восьмых классов.
23. Методические особенности развитие двигательных навыков средней школе.
24. Планирование учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
25. Методические особенности проведения занятий в старших классах.
26. Средства физического воспитания
27. Особенности формирования нового навыка на основе имеющегося умения.
28. Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся первых– четвертых классов.
29. Методика исправления ошибок техники имеющегося двигательного навыка.
30. Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся пятых– восьмых классов.
31. Особенности методики подбора упражнений при совершенствовании двигательного навыка.
32. Пути реализации методических принципов обучения на уроках старших классов
33. Особенности подбора упражнений при разучивания двигательного действия.
34. Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры
35. Особенности подбора упражнений при ознакомлении с новым двигателем действием.
36. Форма организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.
37. Домашние задания на уроках физической культуры. Контроль и оценка
38. Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры девятых одиннадцатых классов.
39. Историческое становление классно- урочной системы, изменение структуры и содержания уроков

3) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры,	Знать: общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	Обучающийся не знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические	Обучающийся знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности

физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Уметь: разрабатывать учебные программы по физической культуре, использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.	особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания
ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.	Знать: как осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. Уметь: обеспечивать учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. Владеть: организацией педагогического сопровождения реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта и туризма.	Обучающийся не знает как осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.	Обучающийся знает как осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Критерии оценивания:

Контроль за ходом учебного процесса и успеваемостью студентов в ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет» осуществляется посредством модульно-рейтинговой системы. Учебный рейтинг студента – это показатель успеваемости студента в баллах, это суммарная оценка за его текущую учёбу, уровень посещаемости занятий, научную и творческую деятельность, результаты рубежного (модульная работа) и итогового (экзамен) контроля.

Учебный рейтинг студента определяется посредством трёх видов контроля: текущего контроля, рубежного контроля и итогового контроля.

Текущий контроль – это систематическое отслеживание уровня усвоения материала на семинарских занятиях, а также выполнение интерактивных заданий, участие с докладом на студенческих конференциях, подготовка презентации с использованием наглядного материала и т.д.

Рубежный контроль проводится по окончании дисциплинарного модуля (раздела) с целью выявления уровня знаний и компетенций студентов. Рубежный контроль может проводиться в форме письменной контрольной работы, устного опроса, тестирования, коллоквиума и т.д. или сочетания двух или нескольких из этих форм.

Итоговый контроль знаний, умений и компетенций студентов, формируемых дисциплиной, проводится в виде экзамена в форме письменной работы, устного опроса или компьютерного тестирования.

Итоговый контроль знаний, умений и компетенций студентов, формируемых дисциплиной «Информатика», проводится в виде экзамена в форме письменной работы, устного опроса или компьютерного тестирования.

Критерии оценки знаний студентов

100 баллов – студент показал глубокие и систематизированные знания учебного материала по теме; глубоко усвоил учебную литературу; хорошо знаком с научной литературой; активно использовал материалы из первоисточников; цитировал различных авторов; принимал активное участие в обсуждении узловых вопросов на всём протяжении семинарского занятия; умеет глубоко и всесторонне анализировать те или иные исторические события; в совершенстве владеет соответствующей терминологией; материал излагает чётко и лингвистически грамотно; отличается способностью давать собственные оценки, делать выводы, проводить параллели и самостоятельно рассуждать.

90 баллов – студент показал полные знания учебно-программного материала по теме; хорошо усвоил учебную литературу; знаком с научной литературой; использовал материалы из первоисточников; цитировал различных авторов; принимал активное участие в обсуждении узловых вопросов; проявил способность к научному анализу материала; хорошо владеет соответствующей терминологией; материал излагается последовательно и логично; отличается способностью давать собственные оценки, делать выводы, рассуждать; показал высокий уровень исполнения заданий, но допускает отдельные неточности общего характера.

80 баллов – студент показал достаточно полное знание учебно-программного материала; усвоил основную литературу, рекомендованную программой; владеет методом комплексного анализа; показал способность аргументировать свою точку зрения с использованием материала из первоисточников; правильно ответил практически на все вопросы преподавателя в рамках обсуждаемой темы; систематически участвовал в групповых обсуждениях; не допускал в ответе существенных неточностей.

70 баллов – студент показал достаточно полное знание учебного материала, не допускал в ответе существенных неточностей, активно работал на семинарском занятии, показал систематический характер знаний по дисциплине, цитирует первоисточники, но не может теоретически обосновать некоторые выводы.

60 баллов – студент обладает хорошими знаниями по всем вопросам темы семинарского занятия, не допускал в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнил основные предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, отличается достаточной активностью на семинарском занятии; умеет делать выводы без существенных ошибок, но при этом не дан анализ информации из первоисточников.

50 баллов – студент усвоил лишь часть программного материала, вместе с тем ответ его стилистически грамотный, умеет логически рассуждать; допустил одну существенную или несколько несущественных ошибок; знает терминологию; умеет делать выводы и проводить некоторые параллели.

40 баллов – студент знает лишь часть программного материала, не отличался активностью на семинарском занятии; усвоил не всю основную литературу, рекомендованную программой; нет систематического и последовательного изложения материала; в ответах допустил достаточное количество несущественных ошибок в определении понятий и категорий, дат и т.п.; умеет делать выводы без существенных ошибок; наличие грамматических и стилистических ошибок и др.

30 баллов – студент имеет недостаточно полный объём знаний в рамках образовательного стандарта; знает лишь отдельные вопросы темы, кроме того допускает серьёзные ошибки и неточности; наличие в ответе стилистических и логических ошибок.

20 баллов – у студента лишь фрагментарные знания или отсутствие знаний по значительной части заданной темы; не знает основную литературу; не принимал участия в обсуждении вопросов по теме семинарского занятия; допускал существенные ошибки при

ответе; студент не умеет использовать научную терминологию дисциплины; наличие в ответе стилистических и логических ошибок.

10 балл —отсутствие знаний по теме или отказ от ответа.

Рейтинговые показатели студента определяются следующим образом:

Каждый из трёх видов учебного контроля – текущий, рубежный и итоговый – основаны на 100 бальной системе оценивания уровня усвоения студентами программного материала. В том числе каждый ответ студента на семинарском занятии, независимо от его формы, оценивается по 100 бальной шкале, а при подведении итогов выводится средний рейтинговый балл по текущему контролю.

Например, студент по первому модулю набрал за текущую работу 70 баллов (при максимуме в 100 баллов), а на рубежном контроле 80 баллов (при максимуме в 100 баллов). Тогда средний рейтинговый балл по первому дисциплинарному модулю составит 75 баллов ($70 \times 0,5 + 80 \times 0,5 = 75$ баллов). По второму модулю студент набрал 85 баллов. В таком случае средний балл студента по итогам изучения двух дисциплинарных модулей т.е. промежуточной аттестации (промежуточного контроля) составит 80 баллов ($75 \times 0,5 + 85 \times 0,5 = 80$).

Экзамен или итоговый контроль преследует цель оценить работу студента за курс или семестр, уровень его теоретических знаний, умение анализировать информацию, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы. Экзамен может проводиться в форме компьютерного тестирования, либо по билетам в устной или письменной форме. Ответ студента на экзамене оценивается также по 100 бальной шкале. Учебный рейтинг студента определяется по сумме промежуточной аттестации (промежуточного контроля) и экзамена (итогового контроля). Например, студент по результатам промежуточного контроля получил 80 баллов, а на экзамене – 90 баллов. В таком случае рейтинг студента составит 85 баллов.

$80 \times 0,5 + 90 \times 0,5 = 85$

Шкала диапазона для перевода рейтингового балла по дисциплине с учётом итогового контроля в «5»- бальную систему.

0 – 50 баллов – «неудовлетворительно»;

51 – 65 баллов – «удовлетворительно»;

66 – 85 баллов – «хорошо»;

86 – 100 баллов – «отлично».

Оценка работы с тестовыми заданиями:

0-20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»;

30-50% - «удовлетворительно»;

60-80% - «хорошо»;

80-100% – «отлично»

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент показал достаточно полное знание учебного материала, не допускал в ответе существенных неточностей, активно работал на семинарском занятии, показал систематический характер знаний по дисциплине, цитирует первоисточники, но не может теоретически обосновать некоторые выводы.;

- оценка «хорошо» студент обладает хорошими знаниями по всем вопросам темы семинарского занятия, не допускал в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнил основные предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, отличается достаточной активностью на семинарском занятии; умеет делать выводы без существенных ошибок, но при этом не дан анализ информации из первоисточников.;

- оценка «удовлетворительно» студент усвоил лишь часть программного материала, вместе с тем ответ его стилистически грамотный, умеет логически рассуждать; допустил одну существенную или несколько несущественных ошибок; знает

терминологию; умеет делать выводы и проводить некоторые параллели;

- оценка «неудовлетворительно» студент не умеет использовать научную терминологию дисциплины; наличие в ответе стилистических и логических ошибок.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент обладает хорошими знаниями по всем вопросам темы семинарского занятия, не допускал в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнил основные предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, отличается достаточной активностью на семинарском занятии; умеет делать выводы без существенных ошибок, но при этом не дан анализ информации из первоисточников

- оценка «не зачтено» если студент не умеет использовать научную терминологию дисциплины; наличие в ответе стилистических и логических ошибок.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры»

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
Основная литература			
1	Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры. Часть 1: Учебное пособие. - С.Пб.,1999.	Фонд библиотеки ДГПУ	1
2	Барчуков И.С.и Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.	Фонд библиотеки ДГПУ	2
3	Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011. – 280 с.	Фонд библиотеки ДГПУ	3
4	Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.	Фонд библиотеки ДГПУ	3
5	Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для педагогических вузов. - Ростов н/Дону: Академия, 2001.	Фонд библиотеки ДГПУ	3
Дополнительная литература			
6	Железняк Ю.Д. Профессионализм в физкультурно-спортивной деятельности //Основы общей и прикладной акмеологии. - М., 1995.	Фонд библиотеки ДГПУ	2
7	Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000.	Фонд библиотеки ДГПУ	4
8	Майберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. - М.: Аспект-Пресс, 1995.	Фонд библиотеки ДГПУ	6
9	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1991.	Фонд библиотеки ДГПУ	1
10	Материалы коллегии Московского комитета образования в 1999/2000 учебном году. - М.: ГОМЦ Школьная книга, 2000.	Фонд библиотеки ДГПУ	1

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры»

1. Сетевая электронная библиотека - URL: [http // wib.ido.ru](http://wib.ido.ru)
2. Электронная библиотека - URL: [http // stratum.pstu.as.ru](http://stratum.pstu.as.ru)
3. Виртуальные библиотеки - URL: [http // imin.urfu.ac.ru](http://imin.urfu.ac.ru)
4. Российская национальная библиотека - URL: [http // www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
5. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
6. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
7. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
8. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Семинарские занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к экзамену. К экзамену необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;

- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- контрольными мероприятиями;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов для зачета.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика физической культуры», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

В ходе изучения дисциплины используется:

1. Наглядные пособия и другие демонстрационные материалы в виде электронных презентаций (на лекциях);
2. Раздаточный материал (фрагмент текстов-в учебных пособиях, имеющихся в библиотеке, электронная хрестоматия)
3. Информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы). Электронные ресурсы Научной библиотеки ДГПУ: ЭБС «Айпизербукс», ЭБС «Юрайт», ресурсы издательства Шпрингер, мультимедийный научно-популярный портал «Чердак», цифровой контент NathiTrust, портал Национальной электронной библиотеки неб.рф, Интернет каталог Google, электронно-образовательные ресурсы Дагестанского государственного университета.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

На аудиторных занятиях используются разнообразные наглядные, аудиовизуальные, технические средства обучения в том числе:

- схемы и таблицы представленные в учебных пособиях;
- видео и - аудио фрагменты педагогических ситуаций, характеризующие профессиональную педагогическую деятельность, выполненные студентами старших курсов на педагогических практиках, фрагменты кинофильмов, посвященных проблемам детства, образования педагогической профессии.
- компьютерные презентации отдельных тем курса и авторских программ профессионального становления и развития студентов.

Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации

и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных

межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.