

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»
Кафедра теории и методики физического воспитания»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07 МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ»
Б1.О.07.02 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	3	72	10	22			40	Зачет, зачет с оценкой. экзамен	
	4	108	10	38			60		
	5	108	10	38		27	33		
всего		288	30	98		27	133		
заочная	3,4,5	288	6	24			246	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	
всего		288	6	24			246	12	

Махачкала, 2022

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: «Теория и методика физического воспитания» доцент, к.п.н., доцент Чупанова Н.В.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: теории и методики физической культуры (протокол № 10 от «17» мая 2022 г.)
Зав. кафедрой: Абдулаева М.А., к.п.н. М.А. Абдулаева 2022 г.
(подпись)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 10 от «20» июня 2022 г.)
Председатель совета - Исмаилов Ш.О., доцент Ш.О. Исмаилов 2022 г.
(подпись)

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № 4 от «28» июня 2022 г.)
Председатель УМС: Дибиров И.А. И.А. Дибиров 2022 г.
(подпись)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания» является формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств, характеризующих готовность бакалавра к планированию и достижению профессиональной карьеры.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-8	Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.0.07.02 «Теория и методика физического воспитания» относится к **обязательной части** и **предметно-методическому модулю** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавра по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина Б1.0.07.02 «Теория и методика физического воспитания» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «История физической культуры», «Спортивные игры», «Гимнастика».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Методика обучения и воспитания физической культуре», «Адаптивная физическая культура», «Оздоровительная физическая культура», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ПК-8

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
ПК-8 Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных	- концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре,	- проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре; - формулировать	- умениями организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с

ых технологий, в том числе дистанционных	определяемые ФГОС общего образования; - особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре	дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); - обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; - планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре	использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных; - навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса. - умениями разрабатывать план коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.
--	---	--	---

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **8** зачетных единиц (288 часов).
Дисциплина изучается в 3, 4, 5 семестрах

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		№3	№4	№5
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	288			
1. Контактная работа:				

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		№3	№4	№5
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	30	10	10	10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	98	22	38	38
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)				
курсовое проектирование				
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем				
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	133	40	60	33
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)				
Вид промежуточного контроля:	27	зачёт	зачет с оценкой	27 Экзамен

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		№3	№4	№5
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	288			
1. Контактная работа:				
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	2	2	2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24	8	8	8
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)				
курсовое проектирование				
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем				
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	246	59	95	92
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)				
Вид промежуточного контроля:	12	3 ч. зачет	3 ч. зачёт с оценкой	6ч. экзамен

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры, как наука и как учебная дисциплина	18	2		4	12
2	Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ	20	2		4	12
3	Формирование личности в процессе физического воспитания	20	2		4	12
4	Средства физического воспитания	22	2		6	12
5	Методы, используемые в физическом воспитании	14	2		4	8
6	Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании	26	2		10	12
7	Развитие физических способностей и формы их проявления	32	4		14	12
8	Формы построения занятий. Планирование контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	34	4		14	12
9	Физическое воспитание в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях	30	2		12	12
10	Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования	30	2		12	12
11	Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры	30	6		14	5

	Экзамен, зачет с оценкой, зачет	27				
	Итого:	288	30		98	133

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры, как наука и как учебная дисциплина	24			2	22
2	Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ	26	2		2	22
3	Формирование личности в процессе физического воспитания	24			2	22
4	Средства физического воспитания	26	2		2	22
5	Методы, используемые в физическом воспитании	24			2	22
6	Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании	24			2	22
7	Развитие физических способностей и формы их проявления	24			2	22
8	Формы построения занятий. Планирование контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	26	2		2	22
9	Физическое воспитание в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях	24			2	22
10	Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования	26			2	24
11	Организация и проведение внеурочной работы и занятий по	28			4	24

программам дополнительного образования в области физической культуры					
<i>Экзамен, зачет с оценкой, зачет</i>	12				
Итого:	288	6		24	246

5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕМА 1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.

Предпосылки и история появления теории и методики физической культуры, как учебной и научной дисциплины. Условия и причины развития социальной системы физической культуры, ее принципы и основные звенья. Объект и предмет научного изучения теории и методики физической культуры. Ведущая роль дисциплины «Теория и методика физической культуры» в процессе интеграции профилирующих дисциплин в формировании у обучающихся целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовленность», «физическое совершенство», «образование в области физической культуры», «спорт».

ТЕМА 2. Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ

Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирование здорового образа жизни. Связь физического воспитания и спорта с образованием и воспитанием. Структура системы физического воспитания, ее составные части или подсистемы. Цель и задачи физического воспитания. Основы системы физического воспитания, принципы и их реализация. Функции физической культуры и их характеристика. Разновидности физкультурной практики в различных сферах жизнедеятельности общества: функциональные особенности компонентов физической культуры. Личностные, предметные и метапредметные связи при планировании содержания уроков по физической культуре Организация образовательного процесса по физической культуре, определяемая ФГОС общего образования. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием дистанционных технологий.

ТЕМА 3. Формирование личности в процессе физического воспитания

Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура личности. Связь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Методы формирования физической культуры личности. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Самовоспитание. Решение задач в процессе занятий по физическому воспитанию: образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих.

ТЕМА 4. Средства физического воспитания

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Краткая характеристика и

особенности применения. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Разнообразие подходов к понятию физического упражнения. Факторы, влияющие на применение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Форма и содержание физического упражнения. Понятие о технике физического упражнения. Определения техники физического упражнения. Виды техники: индивидуальная и эталонная. Элементы техники и их краткая характеристика: основы техники, основное звено и детали техники. Фазы техники выполнения движений: подготовительная; основная, заключительная. Критерии эффективности техники физических упражнений: биомеханические (пространственные; временные; пространственно-временные; динамические) характеристики; силовые характеристики внутренние и внешние силы движения; ритмическая характеристика; обобщенные (качественные) характеристики. Оценки эффективности техники: по результативности физического упражнения (спортивный результат и др.); по соответствию параметров наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники (путем сравнения); по разнице между реальным результатом и возможным. Следовой (ближайший) и кумулятивный эффект упражнения. Классификация физических упражнений. Использование «искусственной» управляющей среды (специальные сооружения) для повышения эффективности физических упражнений. Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физического воспитания.

ТЕМА 5. Методы, используемые в физическом воспитании

Определение понятий: «метод», «методических прием», «методика», «методическое направление», «методический подход». Классификация методов обучения и их подробная характеристика. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий.

ТЕМА 6. Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании

Общая характеристика процесса обучения: формирование знаний, двигательных умений и навыков; взаимодействие (перенос) навыков; структура процесса обучения двигательным действиям; управление процессом обучения, предупреждение и исправление ошибок. Уровни овладения двигательным действием в процессе обучения. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапы обучения отдельному двигательному действию. Методические принципы занятий физическими упражнениями. Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями. Принципы непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий.

ТЕМА 7. Развитие физических способностей и формы их проявления

Характеристика понятий: «двигательные способности», «физические способности», «спортивные способности», «физические качества». Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика).

Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления). Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости). Развитие гибкости (определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления гибкости, виды, задачи, средства, методы развития гибкости). Развитие координационных способностей и определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». Факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, возрастная динамика развития). Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

ТЕМА 8. Формы построения занятий. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

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. Классификация, содержание и построение занятий урочного типа. Требования к методике проведения урока. Общая характеристика занятий неурочного типа. Тренировочные занятия и их характеристика. Понятие о планировании, значение, требования, его виды и содержание. Общая характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, общегодовой план по физической культуре, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, технологическая карта). Понятия контроля и учета, требования к учету. Виды, содержание и основные методы контроля. Основные методы педагогического контроля. Самоконтроль и его характеристика.

ТЕМА 9. Физическое воспитание в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях

Физическое воспитание детей дошкольного возраста и школьного возраста: значение и задачи. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности. Особенности развития движений. Средства, формы и методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста и школьного возраста (методика проведения занятий и мероприятий). Особенности организации процесса физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях.

ТЕМА 10. Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования

Значение и задачи физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность и значение планирования. Возрастные особенности развития контингента. Особенности задач, содержания и построения физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов, ее нормативные основы. Особенности организации и методики проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Формы организации занятий физическими упражнениями и особенности методики проведения занятий. Физическая культура во внеучебное время. Массовые спортивные и туристские мероприятия

ТЕМА 11. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры

Особенности внеурочных форм занятий. Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, спортивный час, соревнования. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные перемены, физкультурные паузы и минуты. Нормирование нагрузки и отдыха при воспитании физических качеств в отдельных занятиях и сериях занятий. Правила сочетания упражнений, стимулирующих развитие физических качеств. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений при воспитании физических качеств. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. Организация, содержание и проведение занятий физическими упражнениями в группах продленного дня. Оздоровительно-профилактические мероприятия в режиме учебного дня обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. Крупные спортивно-массовые мероприятия. Организация проведения соревнований. Особенности проведения секционных занятий в учреждениях дополнительного образования. Виды и структура планирования. Исходные документы планирования и их типичные формы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры, как наука и как учебная дисциплина	Конспекты лекций, эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд
2	Физическая культура, как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ	Конспекты лекций, эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд), доклад по теме, тестирование
3	Формирование личности в процессе физического воспитания	Конспекты лекций, доклад по теме: «Связь физического воспитания с другими видами воспитания»
4	Средства физического воспитания	Конспекты лекций, учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)
5	Методы, используемые в физическом воспитании	Конспекты лекций, учебные задания (подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме «Классификации методов в теории физической культуры»)
6	Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании	Конспекты лекций, учебные задания, доклад по теме занятия
7	Развитие физических способностей и формы их проявления	Конспекты лекций, учебные задания, доклад по теме занятия
8	Формы построения занятий.	Конспекты лекций, учебные задания (эссе,

	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	словарь терминов и понятий или кроссворд)
9	Физическое воспитание в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях	Конспекты лекций, учебные задания (элемент технологической карты (план-конспект урока по физической культуре))
10	Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования	Конспекты лекций, учебные задания (реферат
11	Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры	Конспект лекции, документы планирования.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд	ПК-8
2	Физическая культура, как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд), доклад по теме, тестирование	ПК-8
3	Формирование личности в процессе физического воспитания	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)	ПК-8
4	Средства физического воспитания	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)	ПК-8
5	Методы, используемые в физическом воспитании	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-	ПК-8

		источники, по теме «Классификации методов в теории физической культуры»)	
6	Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания, доклад по теме занятия	ПК-8
7	Развитие физических способностей и формы их проявления	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)	ПК-8
8	Формы построения занятий. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе)	ПК-8
9	Физическое воспитание в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (элемент технологической карты (план-конспект урока по физической культуре))	ПК-8
10	Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования	Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (реферат)	ПК-8
11	Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры	Конспект лекции, устный опрос	ПК-8

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 3, 4, 5; форма аттестации – зачет, зачет с оценкой, экзамен.

2. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Характеристика стадий развития и целей физической культуры.
2. Сущность физической культуры (3 аспекта в понимании физической культуры).
3. Характеристика ценностей в сфере физической культуры.
4. Элементы физической культуры личности.
5. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека.
6. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
7. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры», «спорт».
8. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.
9. Этапы развития научно-теоретического знания о физической культуре в нашей

стране.

10. Характеристика основных аспектов знания о физической культуре.
11. Теория физической культуры как научная дисциплина.
12. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее ведущая роль в системе подготовки педагога по физической культуре.
13. Компоненты системы физической культуры и их характеристика.
14. Особенности спорта.
15. Социальные функции спорта.
16. Адаптивная физическая культура и ее характеристика.
17. Общекультурные функции физической культуры.
18. Специфические функции физической культуры.
19. Исходные основы системы физической культуры и их характеристика.
20. Цель и задачи системы физической культуры
21. Понятие о принципах и их значение в сфере физической культуры.
22. Характеристика принципов: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
23. Характеристика основных понятий «физическое упражнение», «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».
24. Состав средств физической культуры и их характеристика.
25. Характерные признаки физического упражнения и обоснование физического упражнения как основного средства физической культуры.
26. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
27. Содержание и форма физических упражнений.
28. Понятие о технике физического упражнения, характеристика персональной и типовой индивидуализации техники, части техники и фазы физического упражнения.
29. Пространственные характеристики техники движения.
30. Пространственно-временные характеристики техники движения.
31. Временные характеристики техники движения.
32. Динамические и ритмические характеристики техники движения.
33. Педагогические критерии эффективности техники.
34. Качественные характеристики двигательных действий.
35. Эффекты упражнения и их характеристика.
36. Понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, компоненты.
37. Закономерности реакции организма на физические нагрузки.
38. Виды нагрузки и их характеристика.
39. Классификация нагрузок в зависимости от педагогических задач.
40. Параметры объема и интенсивности в отдельном упражнении.
41. Понятие о зонах мощности, соотношении объема и интенсивности нагрузки, разновидностей и интервалы отдыха.
42. Приемы изменения нагрузки.
43. Классификации физических упражнений.
44. Реализация принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
45. Реализация принципа наглядности на занятиях физическими упражнениями.
46. Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях физическими упражнениями.
47. Реализация принципа систематичности на занятиях физическими упражнениями.
48. Реализация принципа прочности и прогрессирования на занятиях физическими

упражнениями.

49. Общая характеристика принципа непрерывности.

50. Общая характеристика принципа прогрессирования воздействий.

51. Общая характеристика принципа цикличности.

52. Общая характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия.

53. Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».

54. Общая характеристика методов, применяемых в физической культуре (классификация, требования к выбору применения).

55. Характеристика соревновательного метода.

56. Характеристика игрового метода.

57. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).

58. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.

59. Характеристика метода равномерного упражнения.

60. Характеристика метода переменного упражнения.

61. Характеристика метода повторного упражнения.

62. Характеристика метода интервального упражнения.

63. Характеристика методов наглядного воздействия.

64. Характеристика методов словесного воздействия.

65. Круговая тренировка, ее характеристика.

66. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

67. Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения».

68. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности).

69. Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка, значение и классификация двигательных навыков).

70. Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос).

71. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика этапов обучения.

72. Способы предупреждения и исправления ошибок.

73. Характеристика понятий «двигательные», «физические», «спортивные» способности и «двигательные» качества. Закономерности развития физических способностей.

74. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития).

75. Задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика. Тестирование силовых способностей.

76. Развитие скоростно-силовых способностей (определение, отличительные черты скоростно-силовых способностей, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления скоростно-силовых способностей, формы их проявления, основные требования к упражнениям и условиям их выполнения, возрастная динамика развития).

Тестирование скоростно-силовых способностей.

77. Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательных реакций).

78. Методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления. Тестирование скоростных способностей.

79. Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития).

80. Задачи, средства, методы развития выносливости. Тестирование выносливости.

81. Развитие координационных способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, задачи и средства).

82. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей, методика развития ловкости, возрастная динамика развития. Тестирование ловкости.

83. Способность поддерживать равновесие (виды, методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование способности поддерживать равновесие.

84. Способность к рациональному мышечному расслаблению (методические приемы, возрастная динамика развития), способность дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений (методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование координационных способностей.

85. Развитие гибкости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления, виды, возрастная динамика развития. Тестирование гибкости.

86. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания.

87. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы).

88. Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы).

89. Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, методы, средства).

90. Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).

91. Планирование учебной работы по предмету «физическая культура» в школе. Характеристика годового и четвертного планов учебной работы по физической культуре в школе.

92. Конспект урока (значение, разработка содержания, оформление).

93. Формы организации занятий по физической культуре детей школьного возраста.

94. Урок как основная форма организации учебной работы по физической культуре в школе.

95. Характеристика урочных форм занятий по физической культуре в школе.

96. Классификация уроков физической культуры.

97. Особенности физического воспитания учащихся специальной медицинской группы.

98. Оценка состояния здоровья школьников и контроль за его динамикой учителем.

99. Контроль за результатами учебно-познавательной деятельности школьников.

100. Педагогические требования к контролю и оценке успеваемости. Виды и приемы оценки образовательной деятельности.

101. Тестирование как метод исследования в физической культуре.

102. Физическое воспитание учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

103. Личностные, предметные и метапредметные связи при планировании содержания уроков по физической культуре.

104. Организация образовательного процесса по физической культуре, определяемая ФГОС общего образования.

105. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием дистанционных технологий.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
Компетенция №8, ИДК 8.1 Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современным и методиками и технологиями	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала	Не знает и не понимает термины, понятия и основные закономерности, не может самостоятельно их интерпретировать и использовать в ответах и заданиях учебного материала
ИДК 8.2 Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.	Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретическую базу при выполнении контрольных (практических,) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности	В заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических)	Не умеет при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных заданий

			заданий	
ИДК 8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретическую базу при выполнении контрольных (практических,) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности	Владеет методикой выполнения стандартных контрольных (практических) заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи, практически в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя.	Не владеет методикой выполнения типовых контрольных (практических) заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя	Не способен выполнять типовые контрольные задания, не может оценивать собственные действия

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Академия, 2001.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 2003.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.: Лань, 2004. - 160 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев и др., под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.1. - 304 с.
6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры.
7. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.: ил.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academia, 2017. - 160 с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Анализ проведения урока физической культуры / Авт.-сост. В. А. Муравьев, И. П. Залетаев. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Тера-Спорт, 2000.

3. Поливанова, К. Н. Проектная деятельность школьников: пособие для учителя / К. Н. Поливанова. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2011.

4. Ситаров, В. А. Теория обучения. Теория и практика: учебник для бакалавров / В. А. Ситаров., 2016.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Мин. обр. и науки РФ. — М.: Просвещение, 2011.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. www.sciencеe.yogead.ru - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.

6. www.sciam.ru - журнал «В мире науки».

7. www.gumer.info - электронная библиотека Гумер.

8. www.zipsites.ru - бесплатная электронная Интернет библиотека.

9. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm> - электронная версия журнала «Гигиена и санитария».

10. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

11. www.fismag.ru - сайт журнала «Физкультура и спорт».

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Microsoft PowerPoint

2. Microsoft Word

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Учебные пособия по предмету.

2. Наглядные материалы

3. Лекционный материал

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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 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.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

1. Цель освоения дисциплины (модуля): являются формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств, характеризующих готовность бакалавра к планированию и достижению профессиональной карьеры.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания» относится к обязательной части и предметно-методическому модулю учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавра по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-8	Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8 зачетных единиц (288 часов).

5. Семестры: 3, 4, 5

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры, как наука и как учебная дисциплина

2. Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ

3. Формирование личности в процессе физического воспитания

4. Средства физического воспитания

5. Методы, используемые в физическом воспитании

6. Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании

7. Развитие физических способностей и формы их проявления

8. Формы построения занятий. Планирование контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

9. Физическое воспитание в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях

10. Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования

11. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры.

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет, зачет с оценкой, экзамен

8. Автор: Чупанова Н.В., доцент кафедры ТиМФК