МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории физической культуры, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является обязательной для изучения, дисциплиной; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Теория и методика обучения плаванию, Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм, Теория и организация адаптивной физической культуры, Лечебная физическая культура, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Частные методики адаптивной физической культуры, прохождению практик: Учебная практика, ознакомительная практика, Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, Производственная практика, преддипломная практика.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- основные морфофункциональные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и гендерных групп;
- возрастные особенности психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной адаптации;
- проявление морфофункциональных, социально-психологических особенностей развития и взаимовлияние нозологических форм в разных возрастных и гендерных группах;
- основные нозологические формы и виды инвалидности;
- особенности развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и тендерных групп;
- компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;
- основные понятия рекреационной деятельности; виды, формы, средства рекреационной двигательной деятельности;
- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.

Уметь:

- определять уровень морфофункционального и социально-психологического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от нозологической формы;
- дифференцировать нозологические формы в зависимости от возрастных и гендерных групп;
- изучать и анализировать содержание различных восстановительных процессов, характеризовать категории инвалидности, применять знания о нарушенных или временно утраченных функциях организма;
- восстанавливать нарушенные или временно утраченные функции организма человека;
- анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся.

Иметь опыт:

- оценки морфофункциональных и социально-психологических особенностей развития

у лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, с учетом принадлежности к гендерной и возрастной группе;

- восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности и способами оценки значимости восстановительных мероприятий;
- использования средств и приемов рекреационной двигательной деятельности для развития и коррекции состояния здоровья занимающихся;
- контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Обучение	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного

		праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-1.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию,

		подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой

		атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. ОПК-1.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения

		техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
Обучение	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1. Знает: психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; основу научно-исследовательской деятельности; методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией. ОПК-3.3. Имеет опыт: владения теоретическими знаниями

		и практическими умениями по применению современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; применения частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; применения технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; применения современных методов оценивания состояния здоровья занимающихся; применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; применения аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
Планирование	ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику

		проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-13.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической

		работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-

		гигиенических условий. ОПК-13.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
Обеспечение безопасности	ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; основы оказания первой

		помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС и АС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС и АС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС и АС. ОПК-14.2. Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также

		обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС и АС; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-14.3. Имеет опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС и АС; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в

		условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и здоровья обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– историю и современное состояние, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение, виды и воспитательные возможности базовых видов спорта; основы обучения технике двигательных действий в базовых видах спорта; методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях базовыми видами спорта; правила и организацию соревнований базовых видов спорта; методику организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях (ОПК-1 (индикаторы: 1,2,3);

– показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей (ОПК-3 (индикаторы: 1,2,3);

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-13 (индикаторы: 1,2,3);

– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; правила безопасности при проведении

физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС и АС (ОПК-14 (индикаторы: 1,2,3).

Уметь:

– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам спорта; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам спорта; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов спорта; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля (ОПК-1 (индикаторы: 1,2,3);

– использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей (ОПК-3 (индикаторы: 1,2,3);

– планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий (ОПК-13 (индикаторы: 1,2,3);

– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм

(соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС и АС (ОПК-14 (индикаторы: 1,2,3).

Иметь опыт:

– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений базовых видов спорта; участия в судействе соревнования по базовым видам спорта; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (ОПК-1 (индикаторы: 1,2,3);

– владения теоретическими знаниями и практическими умениями по применению современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; применения технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; применения современных методов оценивания состояния здоровья занимающихся; применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей (ОПК-3 (индикаторы: 1,2,3);

– планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (ОПК-13 (индикаторы: 1,2,3);

– использования специальной аппаратуры и инвентаря; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС и АС (ОПК-14 (индикаторы: 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 4 зачётных единицы (108 час.)
Контактная работа 42,33 час.
Самостоятельная работа 65,67 час.
Практическая подготовка 61,5 час

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	40,5
Практические занятия	28,5	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	42,33	65,67

Заочная форма обучения
Объём дисциплины составляет 4 зачётных единицы (108 час.)
Контактная работа 13,83 час.
Самостоятельная работа 98,67 час.
Практическая подготовка 69 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	92,25
Практические занятия	6	
Экзамен	0,33	6,42
Всего	9,33	98,67

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Раздел 1. Общие основы теории	1	4,5	-	1,5	7	Опрос,

	и методики физической культуры				12 ПП	13 ПП	контрольная работа
2.	Раздел 2. Физическая культура в различные периоды жизни человека	1	7,5 ПП	-	15 ПП	6,5 14 ПП	Опрос, контрольная работа
ИТОГО			12	-	28,5	40,5	Экзамен

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры	1	1,5 ПП	-	3 ПП	30,75 61,5 ПП	Опрос, контрольная работа
2.	Раздел 2. Физическая культура в различные периоды жизни человека	1	1,5	-	3 ПП		Опрос, контрольная работа
ИТОГО			3	-	6	92,25	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры

Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры.

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Тенденции формирования теории и методики физической культуры. Структура теории и методики физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

Проблематика и перспективы формирования обобщающей теории в сфере физической культуры.

Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство». Взаимосвязь понятий «культура - физическая культура -адаптивная физическая культура».

Общая характеристика физической культуры как социальной системы. Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристики отдельных основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.).

Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности.

Понятие о средствах, их классификационная характеристика.

Физические упражнения - основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений.

Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности.

Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.

Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов.

Роль вербальных (речевых), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

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

Проблема классификации методов в теории физической культуры.

Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.

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

Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

Методические принципы занятий физическими упражнениями.

Общие принципы формирования физической культуры человека: единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, культуросообразности воспитания, природосообразности,

гуманистической направленности, доступности физкультурных занятий для всех категорий и групп населения, непрерывности и преемственности процесса формирования физической культуры человека в процессе индивидуального развития, деятельностного подхода, вариативности содержания и многообразия форм физкультурной деятельности, оптимизации педагогических воздействий при формировании физической культуры человека, дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры и спорта.

Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов систематичности и динамичности, их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований.

Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений

Основные факторы, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т.д.).

Тема 3. Обучение двигательным действиям.

Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения

Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его вилы и разновидности.

Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления

Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.

Проблемы создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям.

Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность

Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке

сформированных навыков.

Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов Внутренняя структура этапа и его продолжительность.

Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям.

Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий.

Тема 4. Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития.

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.

Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.

Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы; обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляционных, диетологических и других факторах).

Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

Развитие физических способностей (Скоростные способности, выносливость).

Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей.

Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций.

Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.

Задачи, средства и методы развития быстроты движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления.

Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений («взрывные усилия» в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения «ударного» характера и др.) Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения.

Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.

Развитие физических способностей (Гибкость, координационные способности)

Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава.

Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.

Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями.

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями.

Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.

Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.

Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса.

Структура урока (понятие, связь с содержанием). Уровни структуры урока. Макроструктура урока (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога.

Требования к содержанию и методике проведения урока.

Тема 6. Основы планирования в процессе занятий физическими упражнениями.

Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное.

Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм занятий физическими упражнениями; систематичность процесса обучения; учет условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.). Технология планирования - основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Перспективный план, общая программа. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Типовые и модифицированные формы перспективных планов.

График годового (крупно-циклового) плана. Поэтапное планирование. Оперативное планирование. Непрерывная оперативная корректировка планов на основе результатов контроля.

Основы контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями

Контроль. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий; данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.

Этапный контроль. Текущий и оперативный контроль. Самоконтроль.

Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Педагогическое наблюдение и анализ урока; хронометрирование и анализ плотности урока (общей, двигательной); пульсометрия и анализ нагрузки в уроке. Анализ учебной документации беседы с педагогом и учащимися. Контрольные испытания.

Раздел 2. Физическая культура в различные периоды жизни человека

Тема 7. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста

Социально-педагогическое значение физической культуры в системе воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности. Цель,

задачи и направленность физической культуры в школе.

Характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура». Общая характеристика содержания и структуры действующей программы. Место физического воспитания в учебном плане школы. Особенности содержания и структуры программы для младших, средних и старших классов. Проблемы авторских программ.

Содержание учета и оценки успеваемости, методы и критерии оценки успеваемости. Требования и особенности методики успеваемости учащихся младших, средних, старших классов. Классный журнал и регистрации оценки успеваемости.

Особенности обучения двигательным действиям детей школьного возраста

Особенности обучения движениям и развития физических качеств детей школьного возраста. Благоприятные предпосылки для обучения движениям и специфические трудности. Требования к обучению движениям и развитию физических качеств.

Тема 9. Особенности развития физических способностей детей школьного возраста. Особенности методики развития координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости. Проблема формирования осанки у детей разного возраста. Проблема физкультурной образованности детей, профессиональной компетентности учителей.

Характеристика физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях. Особенности содержания и методики занятий.

Значение и особенности физкультурно-спортивной работа в средних специальных и высших учебных заведениях.

Характеристика структуры и особенностей содержания действующих программ по предмету «Физическая культура» в системе среднего и высшего профессионального образования. Связь профессионально-прикладной направленности программ с базовым уровнем общей физической подготовленности.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, общие и специальные задачи ППФП, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов. Перенос результатов физкультурного образования на профессиональную деятельность. Основные положения, определяющие соответствие средств решения задач ППФП.

Формы физкультурных занятий и оптимальное построение их системы. Урочные и внеурочные формы занятий. Методические особенности при проведении различных форм занятий (специализация, моделирование требований профессиональной деятельности и т.д.).

Роль спорта в решении задач физкультурного воспитания в системе профессионального образования. Проблемы выбора спортивной специализации, методические требования к занятиям спортом

Проблемы решения специальных задач в различных формах физкультурного воспитания в режиме учебного года и в период производственной практики.

Тема 10. Физическая культура в жизни людей молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста.

Возрастные границы молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период. Характеристика возрастно-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.

Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры взрослого населения в различные периоды их жизни.

Значение и задачи физической культуры взрослого населения в различные периоды их жизни.

Оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся.

Особенности использования основных форм физической культуры. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки). Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха (базовая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, базовый спорт). Профессионально-прикладная физическая культура.

Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями в период поступательного развития, относительной стабилизации развития и в период замедления развития организма.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: деловых игр, проектных методик, разбора конкретных коммуникативных ситуаций и коммуникативного тренинга в сочетании с внеаудиторной работой. В целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Образовательный процесс базируется на модели смешанного обучения, которая помогает эффективно сочетать традиционные формы обучения и новые технологии.

При обучении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;
- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;
- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности (мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации).

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплину можно освоить:

1) посещая аудиторные занятия и выполняя требования и задания преподавателя по предмету;

2) получив информацию на сайте ФФК Шуйского филиала ИвГУ, на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта в виде разработанных учебно-методических комплексов по дисциплине.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: электронно-библиотечная системы - национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/, сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры» используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные, письменный и устный опросы по темам семинарских занятий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры» является экзамен. Экзамен проводится в форме устного ответа на экзаменационные вопросы, а также тестирования с использованием компьютерной программы MyTest. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 120-ти, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Контрольная работа выполняется письменно дома. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов.	3-2 балла

4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Очная форма обучения

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	не удовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	не удовлетворительно
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Замогильнов, А. И. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. И. Замогильнов ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2017. - 284 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/581013

2. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил.

– Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

– дополнительная литература:

1. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. - Москва : Владос, 2003. - 192 с.
2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : учебное пособие / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952. – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. ;испр. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2005. - 384 с. : ил.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 544 с. : ил.
6. Методика физического воспитания школьников / под ред. Г. Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского. - Москва : Просвещение, 1989. - 144 с.
7. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / А. И. Прокофьев ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253. – Текст : электронный.
8. Сборник тестов по общим основам теории физической культуры [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки РФ; ГОУ ВПО "Шуйский государственный педагогический университет"; Кафедра теории и методики физической культуры и спорта ; сост. Д. М. Правдов. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 32 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/280249
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Э. Я. Степаненкова. - Москва : Академия, 2001. - 368 с.
10. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / под ред. Б. А. Ашмарина. - Москва : Просвещение, 1990. - 288 с. : ил.
11. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд. ;испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.
12. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2001. - 144 с.
13. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие для студентов вузов / К. Д. Чермит. - Москва : Советский спорт, 2005. - 272 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
3. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
4. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
5. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
6. http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт.
7. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
8. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ: http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library/
6. Справочная правовая система Консультант Плюс: http://www.consultant.ru/
7. Справочная правовая система Гарант: https://www.garant.ru/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (очная форма обучения).
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Электронные пособия (презентации, таблицы, плакаты); аудио-визуальные пособия (видеоролики, видеоматериалы); печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы). Использование всех указанных учебно-наглядных пособий возможно в свободном

доступе на образовательных ресурсах и информационных порталах посредством сети «Интернет», а также в фондах кабинетов, кафедр и лабораторий.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:

А.И. Замогильнов, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские, практические, лабораторные занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, контрольных, лабораторных, конспектов занятий и др.

Контрольная работа является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в

соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8-10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист – без нумерации;
2) план – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,
3) введение – с краткой аннотацией выполненной работы,
4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,
5) выводы – по существу выполненной работы,
6) библиография – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа - краткое изложение в письменном виде содержания научного труда. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы.

Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию).

Подбор и изучение источников по теме (при разработке используется не менее 8-10 различных источников).

Составление библиографии.

Обработка и систематизация информации.

Разработка плана

Написание контрольной.

Выступление с результатами исследования.

Примерная структура.

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи, дастся характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме, предлагаются рекомендации). Список литературы.

Требования к оформлению

Объем может колебаться в пределах 25-30 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Работа должна быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки. Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления стандартам.

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских занятий, владеть понятиями и терминами системы физической культуры и спорта;

По разделу 1. «Общие основы теории и методики физической культуры». (Знать общую характеристику физической культуры как социальной системы, основные понятия, средства и методы формирования физической культуры личности, принципы занятий физическими упражнениями. Уметь обучать двигательным действиям, знать общую характеристику физических способностей, форм построения занятий физическими упражнениями. Знать и владеть основами планирования и контроля в процессе занятий физическими упражнениями)

По разделу 2. «Физическая культура в различные периоды жизни человека». **(**Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Знать характеристику физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях, особенности содержания и методики занятий; физическую культуру в жизни людей молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста.)

Примерные вопросы к самостоятельной работе и для устного ответа

1. Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.
2. Общекультурные и специфические функции физической культуры, исторические истоки их становления и развития.
3. Понятие о научном предмете теории физической культуры, характеристика его структурных оснований (гуманитарное, естественно-научное и общественно-историческое) и междисциплинарных связей, интегративная суть в познании сущностных основ развития личности в процессе двигательной деятельности (физические, психические и социальные основы).
4. Современные подходы к изучению физической культуры как социокультурного явления.
5. Цель физической культуры как вида культуры, ее сопряженность с другими видами культур.
6. Задачи физической культуры в обществе, их характеристика и степень разрешения,

классификация задач по общественно, предметно и личностно значимым признакам (ценностям).

7. Общие и специфические ценностные ориентации развития физической культуры в обществе, характеристика их базовых ценностных образцов.

8. Взаимосвязь видов физической культуры с различными сторонами социальной практики (образование, медицина, профессиональная деятельность и др.).

9. Характеристика основных форм организации физической культуры: (туризм, спорт, общефизическая подготовка, «фитнес», рекреация, лечебная физическая культура, профессионально-ориентированная физическая подготовка), их связь с содержанием соответствующих видов физической культуры.

10. Понятие о системе физической культуры.

11.Понятие о средствах. Классификация физических упражнений.

12. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений.

13. Исходные понятия: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.

14. Содержание и характеристика методических принципов.

15. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).

16. Определение понятий: метод, методический прием, методика. Общие требования к выбору дидактических методов.

17. Характеристика принципов обучения двигательным действиям.

18. Исходные понятия: элементарное двигательное умение; двигательный навык; умение высшего порядка; структура обучения.

19. Структура обучения как этапность формирования двигательного действия.

20. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.

21. Понятие о силовых способностях, их виды.

22. Понятие о скоростных способностях, их виды.

23. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

24. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости

25. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости.

26. Целостность и разнообразие форм организации занятий в физическом воспитании, их классификация, общая цель и задачи.

27. Сущность и объективные основы планирования; виды и разновидности, цели и задачи планирования.

28. Основы возрастной периодизации в дошкольных образовательных учреждениях (возрастная характеристика раннего и дошкольного возраста).

29. Характеристика основных средств и методов физической культуры в различных возрастных группах в дошкольных образовательных учебных заведениях.

30. Понятие учебного предмета физической культуры в школе, его цель и задачи на каждой ступени школьного образования.

31. Характеристика основных структурных компонентов учебного предмета, их взаимосвязь и предметная сопряженность. Принципы отбора учебного материала, история и

современность.

32. Характеристика современных учебных программ по физической культуре их общность и различия.

33. Проблемы формирования содержания образования по физической культуре, определение его доминирующих направлений в разные периоды школьного онтогенеза и отбор адекватных методов (методических приемов) обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

34. Понятие двигательного опыта, его роль и значение в освоении новых двигательных действиях, общие представления о механизме положительного и отрицательного переноса при обучении двигательным действиям.

35. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте.

36. Содержание проверки и критерии оценки. Система проверки успеваемости. Учет учебной работы.

37. Физическое воспитание как процесс подготовки подрастающего поколения к предстоящей (будущей) жизнедеятельности, понятие профессионально-прикладной подготовки.

38. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых.

Примерная тематика контрольных работ

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
6. Методы обучения двигательным действиям.
7. Основы регулирования массы тела.
8. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
9. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
10. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
11. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Средства и методы воспитания силовых способностей.
15. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
16. Общая выносливость и методика ее воспитания.
17. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Средства и методы воспитания координационных способностей.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Планирование и контроль в физическом воспитании.
22. Физическое воспитание детей до 3 лет.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.

24. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
26. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
27. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
28. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
29. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
30. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
31. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
32. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
33. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
34. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
35. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
36. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
37. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
38. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
39. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
40. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
41. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
42. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Примерные вопросы для проведения экзамена по итогам освоения дисциплины

1. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.
3. Методы исследования в теории и методике физической культуры

Структура и функции физической культуры

4. Цель и задачи системы физической культуры.
5. Основы и принципы системы физической культуры и их реализация.
6. Характеристика средств физического воспитания.

Классификация физических упражнений их содержание и форма

7. Характеристики техники физических упражнений.
8. Характеристика методов формирования физической культуры личности.
9. Содержание и характеристика методических принципов.
10. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.

12. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
13. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
14. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
15. Взаимодействие навыков.
16. Характеристика физических способностей (понятие о физических способностях, основные формы, закономерности и принципы развития).
17. Понятие о силовых способностях, их виды.
18. Методика развития силовых способностей.
19. Понятие о скоростных способностях, их виды.
20. Методика развития быстроты двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений.
21. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
22. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей.
23. Методика развития координационных способностей.
24. Определение выносливости. Утомление. Виды выносливости.
25. Методика развития выносливости.
26. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
27. Задачи, средства и методы развития гибкости.
28. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
29. Общая характеристика форм построения занятий.
30. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа.
31. Общая характеристика занятий неурочного типа.
32. Планирование в процессе занятий физическими упражнениями, его виды и содержание.
33. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю и учету.
34. Виды, содержание и основы методики контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями.
35. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
36. Урок физической культуры — основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
37. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
38. Формы организации физического воспитания в школе.
39. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
40. Формы физического воспитания в семье.
41. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
42. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
43. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
44. Физическое воспитание студенческой молодежи (задачи, средства, методы, формы).
45. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних

специальных и высших учебных заведениях.

46. Физическая культура взрослого населения (задачи, средства, методы, формы, направления).

47. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).

48. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).

49. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).