

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт физической культуры и спорта



подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

#### Теория и методика физической культуры и спорта Б3.Б.3.2

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абзалов Н.И. , Абзалов Р.А.

**Рецензент(ы):**

Галеев И.Ш.

#### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 201\_\_\_\_г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

Протокол заседания УМК № \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 201\_\_\_\_г

Регистрационный № 81377714

Казань

2014

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, к.н. (доцент) Абзалов Н.И. кафедра теории физической культуры Институт физической культуры и спорта , Nail.Abzalov@kpfu.ru ; профессор, д.н. (профессор) Абзалов Р.А. кафедра теории физической культуры Институт физической культуры и спорта , Rinat.Abzalov@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

Обеспечить глубокое теоретическое осмысление педагогических основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.Б.3 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 3 курсе, 5, 6 семестры.

Данный курс позволяет выпускнику получить определенные знания о теории и методике физической культуры и спорта, о физическом воспитании не только подрастающего поколения, но и людей разных возрастов. Содержание курса способствует формированию у выпускников необходимых умений и навыков теоретической и методической подготовки в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-10 (общекультурные компетенции)	владением одним из иностранных языков на уровне, позволяющем получать и оценивать информацию в области профессиональной деятельности из зарубежных источников
ОК-11 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
ОК-13 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать нормативные правовые документы в своей деятельности
ОК-14 (общекультурные компетенции)	готовностью к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям
ОК-16 (общекультурные компетенции)	способностью использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью работать с информацией в глобальных компьютерных сетях
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	владением основами речевой профессиональной культуры
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях
ПК-10 (профессиональные компетенции)	способностью выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно?просветительской деятельности
ПК-11 (профессиональные компетенции)	в области научно-исследовательской деятельности: готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для определения и решения исследовательских задач в области образования
ПК-12 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать современные педагогические технологии с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности
ПК-13 (профессиональные компетенции)	способностью использовать в учебно-воспитательной деятельности основные методы научного исследования
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3 (профессиональные компетенции)	готовностью применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
ПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности?
ПК-8 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и реализовывать, с учетом отечественного и зарубежного опыта, культурно-просветительские программы

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- 1.основные этапы развития системы теории и методики физической культуры и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;
- 2.эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
- 3.методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- 4.методику подготовки спортсменов;
- 5.возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- 6.методы и организацию комплексного контроля в физической культуре и спортивной подготовке;
- 7.методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

2. должен уметь:

- 1 формулировать конкретные задачи в физической культуре различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- 2 применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- 3 планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- 4 оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- 5 осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- 6 уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- 7 использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- 8 применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- 9 применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- 10 определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной форме, а также оформления результатов работы.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания на практике

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 180 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует в 5 семестре; экзамен в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### **4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю**

##### **Тематический план дисциплины/модуля**

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, ЕЕ МЕСТО И ИНТЕГРИРУЮЩАЯ РОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	5		2	0	0	
2.	Тема 2. КУЛЬТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	5		2	2	0	устный опрос
3.	Тема 3. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	5		2	0	0	домашнее задание
4.	Тема 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	5		2	2	0	реферат
5.	Тема 5. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	5		0	2	0	презентация
6.	Тема 6. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)	5		2	0	0	реферат

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
7.	Тема 7. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	5		2	2	0	домашнее задание
8.	Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ	5		0	2	0	презентация
9.	Тема 9. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО, ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	5		0	2	0	устный опрос
10.	Тема 10. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	5		2	0	0	домашнее задание
11.	Тема 11. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6		2	2	0	
12.	Тема 12. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СИСТЕМЕ	6		2	0	0	
13.	Тема 13. ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В АСПЕКТЕ ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ	6		2	0	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
14.	Тема 14. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6		2	2	0	
15.	Тема 15. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6		2	0	0	
16.	Тема 16. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, ПРОБЛЕМАТИКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6		2	2	0	
17.	Тема 17. СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ	6		0	2	0	
18.	Тема 18. СИСТЕМНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	6		0	2	0	
19.	Тема 19. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР	6		0	2	0	
20.	Тема 20. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	6		2	0	0	
21.	Тема 21. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	6		0	2	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	экзамен

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Итого			28	26	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, ЕЕ МЕСТО И ИНТЕГРИРУЮЩАЯ РОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### лекционное занятие (2 часа(ов)):

Появление опыта направленного воздействия физических упражнений на человека. Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место курса ?Теории и методики физического воспитания и спорта? в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования по подготовке специалиста физической культуры. Связь курса ?Теории и методики физического воспитания и спорта? с научной основой теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Определение учебной дисциплины ?Теория физической культуры?. Объект и субъект теории физической культуры. Этапы развития теории физической культуры. Связь теории физической культуры с другими учебно-научными дисциплинами. Связь физической культуры с другими сторонами воспитания человека. Цель и задачи физической культуры. Основные звенья социальной системы физической культуры. Основы социальной системы физической культуры (идеологическая, научно-методическая, организационная, программно-нормативная, правовая, экономическая и др.). Принципы социальной системы физической культуры. Исторический и классовый характер физической культуры. Условия и причины развития социальной системы физической культуры.

### Тема 2. КУЛЬТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

#### лекционное занятие (2 часа(ов)):

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности, отражение активного отношения, понимания и участия личности в освоении ценностей физической культуры. Определение понятия ?физическая культура?. Условия и средства физкультуры. Деятельный аспект физической культуры. Итог и результат физической культуры. Основные компоненты физической культуры. Базовая физическая культура. Профессионально прикладная физическая культура. Спорт как компонент физической культуры. Основные показатели физической культуры.

#### практическое занятие (2 часа(ов)):

Физическая активность, как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствования и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки. Усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей, как общественно - индивидуально необходимая составная часть образа, стиля жизни человека. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности, как основа достижения цели и решения задач физического воспитания всех слоев населения, каждого отдельного человека. Биологическая и социальная основа физической активности. Двигательная деятельность ? сфера человеческой деятельности. Двигательная потребность растущего организма. Классификация двигательной активности. Влияние двигательной активности на функциональные показатели организма. Двигательная активность и творческое долголетие. Двигательная активность и продолжительность жизни человека.

### **Тема 3. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики педагогики физической культуры и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. Деятельность в теории и методики физического воспитания и спорта как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Определение ?Здоровья?. Виды здоровья: Физическое здоровье, клиническое здоровье, психическое здоровье, педагогическое здоровье, эстетическое здоровье. Связь физического здоровья с физической культурой. Физическое здоровье и возраст человека. Здоровье организма и его составляющие. Паспорт физического здоровья. Физкультурное движение. Понятие физической культуры, выражающие процесс. Физическое воспитание. Физическое образование или образование по физкультуре. Физическая подготовка. Физическое совершенствование. Физическое развитие. Понятия физической культуры, выражающие результат, итог (физическая воспитанность, физическая образованность, физическое совершенство, физическая подготовленность и физическое состояние.

### **Тема 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Двигательная деятельность, двигательное действие, движение. Физические упражнения. Определение и систематизация. Физические упражнения и физический труд. Классификация физических упражнений. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Понятие техники физических упражнений. Виды техники физических упражнений. Основа техники физических упражнений. Определяющее звено техники физических упражнений. Детали техники физических упражнений. Пространственная характеристика физических упражнений (положение тела, положение головы, траектория движения и др.). Временная характеристика физических упражнений. Длительность и темп физических упражнений. Ритм физических упражнений. Пространственно-временная характеристика физических упражнений (скорость движения при выполнении физических упражнений). Динамическая характеристика физических упражнений. Обобщающая характеристика физических упражнений.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование ?искусственной управляющей среды? (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве (совмещенно, сопряженно). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

## **Тема 5. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функций слова, значение терминологии как словесного обозначения новых представлений, и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Развитие двигательного действия в процессе обучения. Формирование двигательного умения. Формирование двигательного навыка. Двигательное умение высшего порядка. Определение методов и методических приемов обучения физическим упражнениям. Требования к методам обучения физическим упражнениям. Характеристика методов обучения физическим упражнениям. Словесные методы обучения физическим упражнениям. Метод наглядного восприятия в обучении физическим упражнениям. Практические методы обучения физическим упражнениям. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принципы, выражающие специфичность занятий физическими упражнениями.

## **Тема 6. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Определение понятия ?физические качества?, ?двигательные способности, их характеристика. Определение и закономерности развития двигательных способностей. Развитие силовых и скоростных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие способности к выносливости. Поддерживание и развитие способности к гибкости.

## **Тема 7. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Урочные и неурочные форм. Урок - основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самодеятельные занятия, игры и состязания.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Особенности различных форм физического воспитания и спорта.

## **Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Составление документов планирования учебного материала.

## **Тема 9. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО, ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Формы физического воспитания дошкольников. 2. Формы организации физического воспитания в школе. 3. Программы физического воспитания общеобразовательной школы.

## **Тема 10. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.

## **Тема 11. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Сущность профессионализма. Акмеология - наука о наивысшем уровне развития человека (акме - вершина) и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма в физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов физической культуры; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Стандарты профессионального физкультурного образования (специальность, бакалавриат, магистратура, аспирантура, докторантура). Характеристика учебных планов и программ. Требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по направлению - "физическая культура". .

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника. 2. Сфера деятельности выпускника Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины.

## **Тема 12. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СИСТЕМЕ**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирования здорового образа, стиля жизни. Связь физического воспитания с образованием и воспитанием. Структура системы физического воспитания, ее составные части или подсистемы: цель, задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные); основы (идеологические, научные, методические, программные, нормативные, управленческие); принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности); направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка; спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура); организационные формы, (дошкольные учреждения; учебные заведения; внешкольные учреждения; спортивные клубы и объединения на предприятиях, в учреждениях, по месту жительства; спортивные сооружения; структурные подразделения подготовки спортсменов высших разрядов и спортивных резервов; структуры на условиях оплаты); подготовка и повышение квалификации кадров (профессиональное ориентирование в школе, отбор абитуриентов, подготовка в высших и средних физкультурных учебных заведениях; после окончания учебного заведения); материально-техническое обеспечение (закрытые и плоскостные сооружения, современное оснащение различных видов физкультурно-спортивных занятий, методические комплексы ? программы, учебники, учебные пособия для обучающих и обучаемых, научное оборудование, современным информационные технологии).

### **Тема 13. ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В АСПЕКТЕ ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека. Формирование понятий "оздоровительно-реабилитационная физическая культура" ("физкультурная реабилитация") и "оздоровительно-рекреационная физическая культура" ("физкультурная рекреация"), их сущности и границы применения. Понятие "оздоровительная физическая культура", ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

### **Тема 14. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе). Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения; средства закаливания; оздоровительный массаж; гигиенические факторы; психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, предметом которой является "здоровье здоровых" и в которой большая роль отводится физической активности. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием и неосложненными формами; с близорукостью. Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявления начальных патологических состояний. Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная).

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности. 2. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей.

## **Тема 15. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре. Оперативный и текущий контроль: педагогический - по оценке и составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок; врачебный - по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии. Этапный контроль: педагогический - по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, ни сопоставлению этих показателей с нормативными; врачебный - по динамике показателей здоровья и функционального состояния.

## **Тема 16. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, ПРОБЛЕМАТИКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Понятия: актуальность темы, цель и задачи исследования, научная гипотеза, методы исследования, организация исследования, новизна и практическая значимость. Методы сбора информации. Изучение литературных источников. Педагогическое наблюдение: классификация, способы, виды регистрации. Контрольные испытания: виды, методика, способы оценки. Педагогический эксперимент, виды, классификация. Хронометрирование. Математико-статистические методы. Основные области и направления исследований в системе педагогики физической культуры и спорта. Практическое использование результатов исследования, их методическая интерпретация.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Методы исследования. 2. Организация исследования. 3. Контрольные испытания.

## **Тема 17. СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Спорт в структуре современного общества. 2. Спорт высших достижений. 3. Массовый спорт. 4. Профессиональный спорт.

## **Тема 18. СИСТЕМНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Этапы многолетней спортивной подготовки. 2. Структура системы подготовки спортсменов.

## **Тема 19. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Организация отбора на всех уровнях. 2. Методика на всех уровнях.

## **Тема 20. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.

## **Тема 21. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Составление документов планирования по избранному виду спорта. 2. Формы контроля уровня подготовленности спортсмена.

#### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. КУЛЬТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФИЗИЧЕСКИЙ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	5		подготовка к устному опросу	2	устный опрос
3.	Тема 3. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	5		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
4.	Тема 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	5		подготовка к реферату	2	реферат
5.	Тема 5. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	5		подготовка к презентации	2	презентация
6.	Тема 6. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)	5		подготовка к реферату	2	реферат
7.	Тема 7. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	5		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
8.	Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ	5		подготовка к презентации	2	презентация
9.	Тема 9. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО, ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	5		подготовка к устному опросу	2	устный опрос
10.	Тема 10. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	5		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
	Итого				18	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

**Тема 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, ЕЕ МЕСТО И ИНТЕГРИРУЮЩАЯ РОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тема 2. КУЛЬТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

устный опрос , примерные вопросы:

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности, отражение активного отношения, понимания и участия личности в освоении ценностей физической культуры. Физическая активность, как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствования и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки. Усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей, как общественно - индивидуально необходимая составная часть образа, стиля жизни человека. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности, как основа достижения цели и решения задач физического воспитания всех слоев населения, каждого отдельного человека. Биологическая и социальная основа физической активности.

### **Тема 3. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

домашнее задание , примерные вопросы:

Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики педагогики физической культуры и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. Деятельность в теории и методики физического воспитания и спорта как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание. Комплексное использование принципов, методов, форм и воспитания как системы ? основное условие воспитательного эффекта.

### **Тема 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

реферат , примерные темы:

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование ?искусственной управляющей среды? (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве (совмешенно, сопряженно). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

### **Тема 5. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

презентация , примерные вопросы:

1.Общепедагогические принципы обучения. 2.Принцип сознательности и активности.

3.Принцип наглядности. 4.Принцип доступности и индивидуализации. 5.Принцип систематичности. 6.Принципы, выражающие специфичность занятий физическими упражнениями.

## **Тема 6. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)**

реферат , примерные темы:

Определение понятия ?физические качества?, ?двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы, возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

## **Тема 7. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

домашнее задание , примерные вопросы:

Примерные вопросы для контрольных работ: 1. Характеристика форм физического воспитания. 2. Формы физического воспитания в семье. 3. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях. 4. Формы физического воспитания в школе. 5. Формы физического воспитания в учреждениях дополнительного образования. 6. Взаимосвязь формы и содержания занятий. 7. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. 8. Урочные и неурочные форм. 9. Урок ? основная форма организации занятий. 10. Виды уроков. 11. Структура урока. 12. Неурочные формы занятий.

## **Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**

презентация , примерные вопросы:

примерная тематика презентации: "Целевое планирование и контроль как функции управления". "Процесс получения, передачи и переработки информации ? сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления". "Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем". "Значение планирования. Требования к планированию". "Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования". "Особенности планирования в различных организационных формах педагогики физической культуры и спорта". "Программы в системе планирования". "Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих". "Задачи контроля". "Основные виды контроля ? предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости".

## **Тема 9. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО, ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

устный опрос , примерные вопросы:

Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы. Школьный урок физической культуры ? основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения. Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня. Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию. Разделы работы: агитационно-пропагандистская работа; физкультурно-оздоровительная работа; работа со спортивной и военно-патриотической направленностью. Требования к организации внеклассной работы: обязанности директора школы; завуча по воспитательной работе; организатора внеклассной работы; учителя физкультуры; преподавателя основ безопасности жизнедеятельности; классного руководителя. Формы и направленность содержания внеклассных физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревнованиях. Значение и формы пропаганды физической культуры и спорта в школе. Методика разработки документов планирования (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; годовой учебный план, план учебной работы на четверть, конспект урока). Специфические особенности учета успеваемости, формы учета, этапы учета (предварительный, текущий, итоговый). Экзамен по физической культуре в школе.

## Тема 10. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

домашнее задание , примерные вопросы:

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности.

## **Тема 11. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Тема 12. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СИСТЕМЕ**

## **Тема 13. ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В АСПЕКТЕ ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ**

## **Тема 14. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Тема 15. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Тема 16. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, ПРОБЛЕМАТИКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **Тема 17. СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ**

## **Тема 18. СИСТЕМНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

## **Тема 19. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР**

## **Тема 20. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**

## **Тема 21. ПРОГРАММИРОВАНИЕ И КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

## **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к экзамену:

Перечень примерных экзаменационных вопросов:

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Фаза формирования двигательного умения.
3. Этапы развития теории и методики физической культуры.
4. Фаза формирования двигательного навыка.
5. Компоненты физической культуры.
6. Принцип индивидуализма в обучении физическим упражнениям.
7. Определение понятий "двигательная деятельность", "двигательное действие" и "движение".
8. Метод строго регламентированного обучения упражнениям: обучение по частям и в целом.
9. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.
10. Сила и методика ее развития.

11. Цель и задачи системы физического развития.
12. Ловкость и методика ее развития.
13. "Физическая культура" как базовое понятие и ее показатели развития.
14. Выносливость и методика ее развития.
15. Понятие спорт. Любительский, профессиональный, инвалидный спорт.
16. Подвижность суставов и ее развитие.
17. Характерные черты современного спорта.
18. Принцип индивидуализации в обучении физическим упражнениям.
19. Социальные функции современного спорта.
20. Принцип сознательности и активности в обучении физическим упражнениям.
21. Понятие "физическое воспитание", "физическая подготовка".
22. Принцип систематичности в обучении физическим упражнениям.
23. Роль П.Ф. Лесгафта в развитии теории физической культуры.
24. Принцип постепенности в обучении физическим упражнениям.
25. Понятие "физическое развитие", "физическое совершенство", "физическое состояние".
26. Принцип последовательности в обучении физическим упражнениям.
27. Принципы системы физического воспитания.
28. Классификация режимов двигательной активности.
29. Основы Российской системы физической культуры.
30. Понятие "метод", "методический прием" и "методика" обучения в физическом воспитании.
31. Физическая культура как наука о природе двигательных способностей человека.
32. Метод "слова" в обучении физическим упражнениям.
33. Понятие "физическое образование". Виды "физического образования".
34. Метод наглядного восприятия в обучении физическим упражнениям.
35. Единая Всероссийская спортивная классификация, как программно-нормативная основа спорта.
36. Методы частично-регламентированного обучения физическим упражнениям (соревновательный и игровой методы обучения).
37. Основные звенья Российской системы физической культуры.
38. Этап ознакомления с двигательным действием.
39. Естественные силы природы (солнце, воздух и вода), как основное средство физической культуры.
40. Этапы разучивания двигательного действия.
41. Физическое упражнение как средство физической культуры.
42. Этап совершенствования двигательного действия.
43. Техника физических упражнений. Основы техники, решающее звено, детали техники.
44. Характерные черты современного спорта.
45. Пространственная характеристика физических упражнений.
46. Методы теоретического исследования в физической культуре.
47. Временная характеристика физических упражнений.
48. Виды педагогического эксперимента.
49. Педагогическая классификация физических упражнений.
50. Педагогические наблюдения как метод научного исследования в физической культуре.
51. Активизация деятельности школьников на уроках физической культуры.
52. Внеклассная работа по физической культуре в школе.
53. Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ).
54. Домашние задания по физической культуре.
55. Задачи и средства основной и заключительной части урока.

66. Задачи и формы физического воспитания студентов вузов.
67. Значение и задачи внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.
68. Значение и задачи физического воспитания дошкольников.
69. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа в вузе.
70. Место внешкольной работы в системе физического воспитания школьников.
71. Организационное обеспечение уроков физической культуры.
72. Организация и проведение соревнований в школе.
73. Организация ФВ студентов вузов в учебных отделениях.
74. Оценка по физической культуре.
75. Педагогический анализ урока физической культуры.
76. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе.
77. Планирование учебного материала по физической культуре в школе (общие основы).
78. Планирование физкультурно-массовой работы в летнем оздоровительном лагере.
79. План-конспект урока ФК.
80. Плотность урока физической культуры (общая и моторная).
81. Положение о физическом воспитании в общеобразовательной школе.
82. Пропаганда ФК и спорта в школе.
83. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
84. Содержание и формы внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.
85. Содержание урока физической культуры в школе.
86. Средства и формы ФВ дошкольников.
87. Структура урока физической культуры.
88. Типы и виды уроков физической культуры.
89. Требования к методике проведения урока ФК в школе.
90. Управление развитием физических качеств на уроках физической культуры.
91. Урок - основная форма физического воспитания школьников.
92. Учет состояния здоровья и физической подготовленности учащихся.
93. Учет успеваемости по физической культуре.
94. Физическое воспитание в сельской малокомплектной школе.
95. Физическое воспитание в школах интернатного типа.
96. Физическое воспитание в школах с режимом продленного дня обучения.
97. Физическое воспитание людей старшего и пожилого возраста.
98. Физическое воспитание учащихся ПТУ.
99. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.
100. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьников.
101. Формы организации учащихся на уроке.
102. Формы работы по физическому воспитанию в летнем оздоровительном лагере.
103. Формы физического воспитания дошкольников.
104. Характеристика школьных программ по физической культуре.
105. Цель и задачи физического воспитания школьников.
106. Школьный коллектив физической культуры.
107. Этапы планирования учебного материала по физической культуре.

## **7.1. Основная литература:**

Основная литература:

Теория и методика физической культуры и спорта

[http://libweb.ksu.ru/ebooks/22\\_228\\_000399.pdf](http://libweb.ksu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf)

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

## **7.2. Дополнительная литература:**

Дополнительная литература

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.

<http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с.

<http://znanium.com/bookread.php?book=331823>

Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Каствонин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

## **7.3. Интернет-ресурсы:**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - <http://www.topsport.ru>

Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>

Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>

Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>

Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.infosport.ru/minsport/>

Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm!>

Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Лекционная аудитория с мультимедиапроектором, ноутбуком и экраном.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

Абзалов Р.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Галеев И.Ш. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201\_\_ г.