

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



по учебно-методической работе
 А.А. Панфилов
 " 27 " 101 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика физической культуры и спорта»

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	«Физическая культура»
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции час.	Практич. занятия час.	Лаборат. занятия час.	СРС час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	2 зачет; 72	18	18		36	Зачет
5	2 зачет; 72	18	36		18	Зачет и курсовая работа
6	3 зачет; 108	14	28		30	Экзамен (36)
Итого	7 зачет; 252	50	82		84	Два зачета Курсовая работа Экзамен (36)

Владимир 2016

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТМФКС) являются формирование у обучающихся целостной, систематизированной картины научных и методических достижений отечественной и мировой спортивной науки, передового опыта практических достижений учителей, тренеров-преподавателей, фитнес-тренеров, других работников сферы физической культуры и спорта о рациональных путях, средствах, методах и приемах их будущей профессиональной деятельности.

Целями освоения ТМФКС также являются формирование у обучающихся необходимых компетенций, знаний и умений для разработки и реализации педагогических технологий, связанных с построением процесса физического воспитания (правовые, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы; средства, методы и принципы физического воспитания, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств), массовыми формами физической культуры, собственными культурологическими проблемами, инновационными культурно-спортивными движениями, проблемами непрофессионального образования в сфере физической культуры и спорта, физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладной физической подготовки, теории и методики спорта, оздоровительной, рекреационной и реабилитационной физической культурой.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к базовой части Б.1. Б.13. Данная дисциплина тесно взаимосвязана с такими дисциплинами профессиональной подготовки как «Педагогика», «Методика обучения физической культуре», а так же с дисциплиной базовой подготовки «История физической культуры и спорта».

Обучающимся для успешного освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» необходимы знания, умения, навыки по следующим предметам: «Физическая культура», «Обществознание» представленные в Образовательном стандарте среднего (полного) общего образования, а также дисциплин ВО ФГОС 3, которые изучают студенты в 1 - 3 семестрах. Это такие дисциплины как: «История физической культуры и спорта», «Анатомия», «Педагогика», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

Освоение ТМФКС необходимо как предшествующее условие (ступень) для ряда частных спортивно-педагогических дисциплин: «Тренажерные технологии в физической культуре и спорте», «Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма», «Профессиональная подготовка специалистов оздоровительного фитнеса», «Методика обучения физической культуре», а также «Социология спорта», «Организация физкультурно-массовых спортивных мероприятий», «Инновационные педагогические технологии физического воспитания в системе общеобразовательной школы», «Мониторинг в физической культуре и спорте» и др.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

В результате освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

- 1) **Знать:**
- ✓ ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования, физической культуры и спорта (ОПК-1; ОПК-2);
 - ✓ сущность и структуру образовательных процессов, связанных с решением задач по обучению двигательным действиям, развитию физических качеств, формированию специальных знаний в сфере физической культуры и спорта (ОПК-1; ОПК-2);
 - ✓ теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса (ОПК-1);
 - ✓ способы профессионального самопознания и саморазвития (ОПК-1; ОПК-2);
- 2) **Уметь:**
- ✓ системно анализировать и выбирать образовательные концепции, связанные с профессиональной деятельностью специалиста физической культуры и спорта (ПК-1);
 - ✓ учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности обучающихся – физическое и психическое здоровье, половые и возрастные особенности, уровни физического развития и двигательной подготовленности (ПК-1);
 - ✓ проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям возрастного развития личности – учитывать возрастные, чувствительные периоды в развитии физических качеств, в оценке личной успешности учащихся (ПК-1);
 - ✓ осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений основного и дополнительного образования (ПК-8);
 - ✓ организовывать внеучебную деятельность обучающихся, используя различные формы кружковой и секционной работы, системы детско-юношеских соревнований, физкультурно-спортивных праздников, технологии спортивно-гуманистических движений (ПК-9).
- 3) **Владеть:**
- ✓ способами ориентации в профессиональных источниках информации (*журналы* – «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Вестник спортивной науки», «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» и др., *сайты* – специализированной библиотеки отрасли «Физическая культура и спорт» - <http://www.lib.sportedu>, Олимпийского комитета России – www.olimpik.ru и др., *образовательные порталы* – для учителей физической культуры - www.sportteacher.ru, информационное спортивное агентство «Стадион» <http://www.stadium.ru> и др.) (ОПК-1);
 - ✓ способами проектной и инновационной деятельности в образовании – организационно-деятельностными играми ОДИ, сюжетными и ролевыми играми на материалах определения тестов для оценки двигательной подготовленности, выбора методов математической статистики, проектирования учебно-тренировочного процесса ОФП и СФП и др. (ПК-1); (ПК-8); (ПК-9);
 - ✓ различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности (ПК-1); (ПК-8); (ПК-9).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Общая трудоемкость составляет 7 зачетных единиц, 252 час.

№ п/п	Раздел (тема) модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы, коллоквиумы	СРС	КП / КР		
1	Введение. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.	4	1	2						2 час./ 100 %	
2	Понятийный аппарат теории и методики физической культуры.	4	2		2					2 час./ 100%	
3	Место физической культуры в системе явлений культуры.	4	3	2						2 час./ 100%	
4	Место физической культуры в системе явлений культуры	4	4		2					2 час./ 100%	
5	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция). Система физического воспитания в РФ (цель и задачи).	4	5	2						2 час./ 100 %	
6	Система физического воспитания в РФ. Цель и задачи физического воспитания.	4	6		2			12		2 час./ 100 %	6 неделя 1 рейтинг-контроль

7	Система физического воспитания в РФ (общие социально-педагогические принципы). Формирование личности в процессе физического воспитания.	4	7	2					2 час./ 100%	
8	Формирование личности в процессе физического воспитания.	4	8		2				2 час./ 100 %	
9	Система физического воспитания в РФ (теоретико-методические и программно-нормативные основы)	4	9	2				6	2 час./ 100 %	
10	Программно-нормативные основы системы физического воспитания в РФ.	4	10		2				2 час./ 100 %	
11	Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств.	4	11	2					2 час./ 100 %	
12	Средства физического воспитания. Физические упражнения – основные средства физического воспитания.	4	12		2			12	2 час./ 100 %	12 неде- ля 2 рей- тинг- кон- троль
13	Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	4	13	2					2 час./ 100 %	
14	Специфические методы физического воспитания.	4	14		2				2 час./ 100 %	
15	Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	4	15	2					2 час./ 100 %	
16	Круговой метод физического воспитания.	4	16		2			6	2 час./ 100 %	
17	Специфические принципы физического воспитания.	4	17	2					2 час./ 100 %	
18	Специфические принципы физического воспитания.	4	18		2			12	2 час./ 100 %	18 неде- ля 3 рей- тинг- кон- троль
Всего в 4 семестре				18	18			36	36 час. 100%	зачет

1	Обучение двигательным действиям (общая характеристика)	5	1	2	2					2 час./ 100 %	
2	Структура процесса обучения.	5	2		2					2 час./ 100 %	
3	Физические качества (общая характеристика)	5	3	2	2					2 час./ 100%	
4	Возрастные особенности развития физических качеств.	5	4		2					2 час./ 100 %	
5	Сила как физическое качество.	5	5	2	2					2 час./ 100%	
6	Педагогические технологии развития силы.	5	6		2			6		2 час./ 100%	6 не- деля 1 рей- тинг- кон- троль
7	Скоростные способности.	5	7	2	2					2 час./ 100%	
8	Педагогические технологии развития скоростных способностей.	5	8		2					2 час./ 100%	
9	Выносливость как физическое качество.	5	9	2	2					2 час./ 100%	
10	Педагогические технологии развития выносливости.	5	10		2					2 час./ 100%	
11	Гибкость как физическое качество.	5	11	2	2					2 час./ 100%	
12	Педагогические технологии развития гибкости.	5	12		2			6		2 час./ 100 %	12 не- деля 2 рей- тинг- кон- троль
13	Координационные способности.	5	13	2	2					2 час./ 100%	
14	Педагогические технологии развития координационных способностей.	5	14		2					2 час./ 100%	
15	Формы построения занятий в физическом воспитании.	5	15	2	2					2 час./ 100%	
16	Инновационные формы физического воспитания.	5	16		2					2 час./ 100%	
17	Планирование и контроль в физическом воспитании.	5	17	2	2					2 час./ 100%	

18	Педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании.	5	18		2			6		2 час./ 100 %	18 неде- ля 3 рей- тинг- кон- троль
Всего в 5 семестре				18	36			18	кр	54 час./ 100 %	зачет
1	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.	6	1	2						2 час./ 100 %	
2	Содержательные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	6	2		2					2 час./ 100%	
3	Организационные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	6	3		2					2 час./ 100%	
4	Физическое воспитание в школьном возрасте	6	4	2						2 час./ 100%	
5	Физическое воспитание в младшем школьном возрасте	6	5		2					2 час./ 100 %	
6	Физическое воспитание в среднем школьном возрасте.	6	6		2			10		2 час./ 100 %	6 неделя 1 рей- тинг- кон- троль
7	Физическое воспитание в старшем школьном возрасте.	6	7		2					2 час./ 100%	
8	Профессиональная деятельность учителя физической культуры.	6	8		2					2 час./ 100 %	
9	Физическое воспитание студенческой молодежи.	6	9	2						2 час./ 100 %	
10	Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в различных учебных отделениях.	6	10		2					2 час./ 100 %	
11	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте.	6	11	2						2 час./ 100 %	
12	Физическая культура в режиме трудового дня.	6	12		2			10		2 час./ 100 %	12 неде- ля 2 рей- тинг- кон- троль

13	Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.	6	12		2					2 час./100 %	
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	6	12	2						2 час./100 %	
15	Построение и основы методики ППФП.	6	13		2					2 час./100 %	
16	Общая характеристика спорта. Построение процесса спортивной подготовки.	6	13	2						2 час./100 %	
17	Содержательные основы спортивной подготовки.	6	14		2					2 час./100 %	
18	Построение спортивной подготовки в микро, мезо и макро циклах	6	15		2					2 час./100 %	
19	Технологии планирования, коррекции и контроля в спорте.	6	16		2					2 час./100 %	
20	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.	6	17	2						1 час./100 %	
21	Содержательные и организационные основы оздоровительной физической культуры. Инновационные методики и системы.	6	18		2			10		2 час./100 %	18 недель 3 рейтинг-контроль
Всего в 6 семестре				14	28			30		42 час./100%	Экзамен 36 час
Итого				50	82			84		132 час./100%	Два зачета, курсовая работа, Экзамен (36)

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Аудиторные формы и технологии учебной работы: лекции, практические занятия; сбор, анализ и систематизация собранных учебных и документальных материалов; анализ современных концепций физического воспитания (форм, функций, тенденций развития), анализ конкретных учебно-воспитательных ситуаций (сюжетные и ролевые игры, анализ и поиск возможных решений для конкретных профессиональных ситуаций); составление планов выступлений на практических занятиях, подбор фактологических и иллюстративных материалов, включая материалы Интернет. Главный метод изложения учебного материала – метод проблемного изучения. В ходе изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» также предусматривается: активное использование интерактивных методов обучения не менее 100%; эпизодическое приглашение ведущих педагогов г. Владимира, и по-возможности, Владимирского края (учителя физической культуры, педагоги колледжей, тренеры-преподаватели, фитнес-тренеры).

Задания для самостоятельной работы студентов обусловлены необходимостью активизации их творческого потенциала и связаны с решением поисковых задач, совершенствованием умений и навыков работы студентов с учебной, учебно-методической и научной литературой, с материалами периодической печати и Интернет.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

4 семестр

Рейтинг-контроль 1.

Общая характеристика теории и методики физической культуры и спорта. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция). Система физического воспитания в РФ. Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания.

Рейтинг-контроль 2.

Формирование личности в процессе физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы. Программно-нормативные основы. Единая всероссийская спортивная классификация. Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.

Рейтинг-контроль 3.

Методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Специфические методы физического воспитания. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).

Вопросы к зачету (4 семестр)

1. Теория и методика физической культуры как учебная и научная дисциплина. Источники и этапы развития ТФК.

2. Характеристика основных понятий теории физического воспитания: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
3. Характеристика основных понятий теории физического воспитания: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
4. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
5. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (программно-нормативные и организационные).
6. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. Человек и его тело.
7. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания. Особенности задач физического воспитания в школьном возрасте.
8. Современная трактовка образовательных задач физического воспитания учащейся молодежи.
9. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике (принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с жизненной практикой, принцип оздоровительной направленности).
10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
11. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
12. Общая характеристика средств физического воспитания.
13. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
14. Техника физических упражнений.
15. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
16. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
17. Классификация физических упражнений.
18. Общая характеристика методов физического воспитания.
19. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения).
20. Специфические методы физического воспитания (игровой и соревновательный методы).
21. Специфические методы физического воспитания (круговой метод).
22. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (вербальные (словесные) методы и методы обеспечения наглядности).
23. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий).
24. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).

Самостоятельные работы 1-3 (4 семестр)

Задания для самостоятельной работы 1

1. Записать в словарь исходные понятия ТФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическое развитие", "Физическая подготовка", "Спорт", "Физкультурное

образование", "Физическое совершенство". Каждое понятие найти в литературе и представить в двух версиях со ссылкой на источник:

- найти в Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ;
 - найти в рекомендованной учебной литературе.
2. Провести анализ понятий. Выявить связи и принципиальные различия между понятиями.
 3. Понятие "физическое воспитание» и его составляющие представить в виде рисунка. Рисунок разместить в рабочей тетради (подпись внизу Рис. 1 Физическое воспитание и его составляющие).

Задания для самостоятельной работы 2

1. Подготовить рисунок-схему целостного, систематизированного изображения средств физического воспитания.
2. Оформленный рисунок перенести в тетрадь для семинарских занятий и подписать: Рис. 1 Средства физического воспитания (название рисунка располагается снизу).
3. Записать в словарь следующие понятия: техника физического упражнения, основа техники, определяющие звено техники, детали техники. Проанализировать названные понятия.
4. На конкретном примере из спортивной практики описать технику физического упражнения по фазам. Например, выделив в технике упражнения три фазы (подготовительную, основную/ведущую, заключительную) или более дробные фазы в сложнокоординационных видах упражнений.
5. Перечислить и охарактеризовать биомеханические характеристики движений (пространственные, временные и др.).
6. Представить в целостном, систематизированном виде классификации физических упражнений и привести примеры конкретных упражнений в каждой группе (признаке).

Задания для самостоятельной работы 3

1. Проанализировать специфические методы физического воспитания.
2. Охарактеризовать круговую тренировку как метод и форму организации деятельности занимающихся: история и современность.
3. Провести историко-теоретический анализ и охарактеризовать вклад немецкого педагога К. Шюлиха в разработку теоретико-методических основ круговой тренировки.
4. Подготовить три рисунка-комплекса круговой тренировки для школьников-старшеклассников/юных спортсменов или юниоров в связи с решением конкретных задач общей физической подготовки или специальной физической подготовки.

5 семестр

Рейтинг-контроль 1

Обучение двигательным действиям (общая характеристика). Структура процесса обучения двигательным действиям. Физические качества человека (общая характеристика). Возрастные особенности развития силы (сенситивные периоды и их учет в построении процесса физического воспитания). Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.

Рейтинг-контроль 2

Скоростные способности (быстрота) человека как физическое качество. Педагогические технологии развития скоростных способностей. Выносливость человека как физиче-

ское качество. Педагогические технологии развития аэробной и специальной выносливости. Гибкость (подвижность в конкретных звеньях опорно-двигательного аппарата) человека как физическое качество. Педагогические технологии развития различных видов гибкости.

Рейтинг-контроль 3

Координационные способности (ловкость) человека как физическое качество. Педагогические технологии развития координационных способностей. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания. Планирование и контроль в физическом воспитании. Педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании.

Вопросы к зачету (5 семестр)

1. Двигательные умения и навыки (определение понятий и их характеристика). Закономерности формирования двигательного навыка.
2. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика).
3. Обучение двигательным действиям (этап начального разучивания двигательного действия).
4. Обучение двигательным действиям (этап углубленного разучивания двигательного действия).
5. Обучение двигательным действиям (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия).
6. Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств.
7. Возрастные и половые особенности развития физических качеств.
8. Силовые способности человека: общая характеристика.
9. Педагогические технологии развития силовых способностей.
10. Скоростные способности (быстрота) человека: общая характеристика.
11. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
12. Координационные способности (ловкость): общая характеристика.
13. Педагогические технологии развития координационных способностей.
14. Выносливость человека: общая характеристика.
15. Педагогические технологии развития аэробной и специальной выносливости.
16. Гибкость человека: общая характеристика.
17. Педагогические технологии развития гибкости.
18. Мониторинг и оценка физической подготовленности человека.
19. Разнообразие форм построения в физическом воспитании.
20. Инновационные формы физического воспитания. Современные спортивно-гуманистические движения (программы) детей и молодежи ("SpArt", "Sport for all", движение "Скаутинг", программа "ДРОЗДы", массовое движение "Фэйр Плей").
21. Спортивно-гуманистическое движение "SpArt". Спартианская программа воспитания, образования и организации досуга детей и молодежи.
22. Планирование работы по физическому воспитанию. Разновидности планирования.
23. Педагогический контроль и учет в процессе физического воспитания.
24. Мониторинг в физическом воспитании и его разновидности.

Самостоятельные работы 1-3 (5 семестр)

Задания для самостоятельной работы 1

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

1) Записать в словарь исходные понятия ТМФКС: "Двигательное умение", "Двигательный навык", "Двигательный навык высшего порядка", «Обучение», «Учение», «Преподавание»;

2) Провести анализ понятий. Выявить связи и принципиальные различия между понятиями. Объяснить образовательную ценность двигательных умений, двигательных навыков, двигательных навыков высшего порядка.

3) Процесс формирования двигательного умения и навыка (и его составляющие) представить в виде рисунка. Рисунок разместить в рабочей тетради для самостоятельной работы (подпись внизу - Рис. 4. Формирование двигательного умения и навыка).

Задания для самостоятельной работы 2

Педагогические технологии развития скоростных способностей

- 1) Провести библиографическое разыскание статей по теме "Развитие скоростных способностей у школьников и юных спортсменов". См.: журналы "Теория и практика физической культуры"; "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"; "Физическая культура в школе", «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта". Глубина ретроспективного поиска должна составлять не менее пяти лет.
- 2) Составить список статей по выявленным материалам научной периодики. Статьи сгруппировать по алфавиту и описать в соответствии с требованиями ГОСТ 01.07.2011. В список необходимо включить не менее 10 статей.
- 3) Прореферировать одну из научно-методических статей включенную в составленный список.

Задания для самостоятельной работы 3

Педагогические технологии развития координационных способностей

- 1) Провести библиографическое разыскание статей по теме "Развитие координационных способностей у школьников и юных спортсменов". См.: журналы "Теория и практика физической культуры"; "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"; "Физическая культура в школе", «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта". Глубина ретроспективного поиска должна составлять не менее пяти лет.
- 2) Составить список статей по выявленным материалам научной периодики. Статьи сгруппировать по алфавиту и описать в соответствии с требованиями ГОСТ 01.07.2011. В список необходимо включить не менее 10 статей.
- 3) Прореферировать одну из научно-методических статей включенную в составленный список.

Темы курсовых работ (5 семестр)

1. Возрастная периодизация, возрастные особенности физического развития и физического воспитания детей раннего возраста.
2. ФГОС, значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях: традиции и инновации.
4. Технологии оценки уровня физической подготовленности детей 4-6 лет.
5. Инновационные формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
6. Особенности технологий физического воспитания с детьми раннего детского возраста (от 1 года до 3 лет).

7. ФГОС и современная трактовка образовательных задач в сфере физической культуры. П.Ф. Лесгафт и современность.
8. Инновационные подходы к решению проблемы физкультурного образования школьников.
9. Урок XXI века по предмету «Физическая культура».
10. Современные технологии оценки деятельности учителя физической культуры.
11. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в начальной школе (1-4 классы).
12. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в среднем школьном звене (5-9 классы).
13. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в старшем школьном звене (9-11 классы).
14. Анализ урока физической физкультуры и его составляющие (педагогическое наблюдение, хронометраж, пульсометрия).
15. Многообразие средств физического воспитания.
16. Тренажеры и технические устройства в физическом воспитании школьников.
17. Физических качеств человека (общая характеристика).
18. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
19. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.
20. Силовая подготовка старших школьников.
21. Силовая подготовка юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
22. Быстрота (скоростные способности) как физическое качество. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
23. Развитие скоростных способностей у младших школьников.
24. Развитие скоростных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
25. Координационные способности как двигательно-физические качества. Педагогические технологии развития координационных способностей.
26. Развитие координационных способностей у младших школьников на уроках по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)
27. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура» (5-7 классы).
28. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура» (8-9 классы).
29. Развитие координационных способностей у школьников-старшеклассников на уроках по предмету «Физическая культура» (10-11 классы).
30. Развитие координационных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
31. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.
32. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
33. Развитие специальной выносливости у юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
34. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.
35. Педагогические технологии развития активной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
36. Педагогические технологии развития пассивной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
37. Развитие гибкости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).

38. Комплексное развитие физических качеств у школьников.
39. Комплексное развитие физических качеств у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
40. Методика сопряженного развития физических качеств на основе подвижных и спортивных игр у школьников и юных спортсменов.
41. Мониторинг двигательной подготовленности школьников.
42. Технологии регулирования мышечной и "пассивной" массы тела у детей и подростков.
43. Спортивные праздники в учреждениях основного образования (на примере СОШ, лицеев, гимназий)
44. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
45. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
46. Интеллектуальное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
47. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
48. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
49. Круговая тренировка – как организационно-методическая форма построения занятий в физическом воспитании.
50. Круговая тренировка на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

6 семестр

Рейтинг-контроль 1

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Содержательные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Организационные особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание в школьном возрасте. Физическое воспитание в младшем школьном возрасте. Физическое воспитание в среднем школьном возрасте.

Рейтинг-контроль 2

Физическое воспитание в старшем школьном возрасте. Профессиональная деятельность учителя физической культуры. Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в различных учебных отделениях. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте. Физическая культура в режиме трудового дня.

Рейтинг-контроль 3

Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Построение и основы методики ППФП. Общая характеристика спорта. Построение процесса спортивной подготовки. Содержательные основы спортивной подготовки. Построение спортивной подготовки в микро, мезо и макро циклах. Технологии планирования, коррекции и контроля в спорте. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Содержательные и организационные основы оздоровительной физической культуры. Инновационные методики и системы.

Вопросы к экзамену (6 семестр)

1. Физическое воспитание детей раннего возраста. Содержательные и организационные особенности физического воспитания детей раннего возраста.

2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Содержательные и организационные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание в школьном возрасте: цель, основные задачи, формы организации, общая характеристика.
4. Физическое воспитание в младшем школьном возрасте в учреждениях основного образования.
5. Физическое воспитание в среднем школьном возрасте в учреждениях основного образования.
6. Физическое воспитание в старшем школьном возрасте в учреждениях основного образования.
7. Успеваемость школьников (обучаемых) по предмету «Физическая культура».
8. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности. Мониторинг физической подготовленности школьников.
9. Профессиональная деятельность учителя физической культуры. Оценка деятельности учителя физической культуры.
10. Подготовка учителя физической культуры к проведению урока.
11. Физическое воспитание детей, подростков, юношества в учреждениях дополнительного образования (СДЮШОР, ДДЮТ, фитнес-центрах и др.)
12. Цель, задачи, значение физического воспитания студентов. Содержательные особенности программы физического воспитания студентов.
13. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
14. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности студентов. Мониторинг физической подготовленности студентов.
15. Цель, задачи, значение физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
16. Основные формы организованной двигательной активности в режиме трудового дня (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки) и их организационно-методические особенности.
17. Разнообразие форм физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью, их взаимосвязь и взаимное дополнение.
18. Возрастные особенности функционирования организма в пожилом и старшем возрасте и задачи физического воспитания.
19. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
20. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
21. Методические особенности построения занятий в пожилом и старшем возрасте.
22. Контроль и самоконтроль за физическим здоровьем и физической подготовленностью в пожилом и старшем возрасте.
23. Предназначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП. Прямой прикладной перенос двигательных и сопряженных умений и навыков.
24. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Медико-педагогический контроль в ППФП.
25. Социальные функции спорта (соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития, оздоровительно-рекреативная, функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция, экономическая функция) и основные направления в развитии спортивного движения.
26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Анализ и характеристика документа на примере конкретного вида спорта.

27. Основные составляющие спортивной подготовки (тренировки): спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая подготовка, психическая и другие виды подготовки.
28. Тренировочные и соревновательные нагрузки в детско-юношеском спорте.
29. Тренировочные и соревновательные нагрузки в юниорском спорте.
30. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура.
31. Особенности построения тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).
32. Построение спортивной тренировки и разновидности микроциклов, мезоциклов, макроциклов.
33. Общие положения технологии планирования в спорте. Документы перспективного планирования.
34. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах: традиции и инновации.
35. Планирование спортивной подготовки в годовом цикле. Оперативное планирование.
36. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
37. Спортивный отбор и селекция в процессе многолетней подготовки
38. Задачи и содержательные особенности оздоровительной физической культуры.
39. Формы и методические особенности построения оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой.
40. Инновационные физкультурно-оздоровительные программы и технологии в оздоровительной физической культуре.

Самостоятельные работы 1-3 (6 семестр)

Задания для самостоятельной работы 1

Охарактеризовать (представить в таблице) содержательные и организационные особенности процесса физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Обобщить данные передового педагогического опыта работы в ДОУ: традиции и инновации.

Задания для самостоятельной работы 2

Охарактеризовать (представить в форме таблицы) содержательные и организационные особенности процесса физического воспитания старшеклассников в учреждениях основного образования. Урок по предмету «Физическая культура» XXI века: традиции и инновации.

Задания для самостоятельной работы 3

Охарактеризовать (представить в форме таблицы) основы спортивной подготовки. Основные составляющие спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (на примере конкретного вида спорта). Отличительные содержательные особенности спортивной подготовки юных спортсменов, юниоров, квалифицированных спортсменов.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

а) основная литература:

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с. ISBN 978-985-06-1911-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с. ISSN: 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с. ISBN:978-5-374-00429-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbook».
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

б) дополнительная литература:

1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с. ISBN:978-5-9718-0577-9. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 142 с. ISBN: 5-9718-0161-9. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Лазарева Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с. ISBN: 978-5-7264-0579-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16399>.— ЭБС «IPRbooks».
4. Министерство спорта Российской Федерации Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]/ Министерство спорта Российской Федерации— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 144 с. ISBN:978-5-9718-0638-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16819>.— ЭБС «IPRbooks».

5. Питер, Дж. Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс]/ Питер Дж. Л. Томпсон— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 192 с. ISBN: 978-5-904885-18-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27552>.— ЭБС «IPRbooks».
6. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html>.
7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс]: монография/ Сергиенко Л.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 1048 с. ISBN: 978-5-9718-0458-1. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40812>.— ЭБС «IPRbooks».
8. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры/ Серова Л.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2011.— 160 с. ISBN:978-5-904885-16-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27589>.— ЭБС «IPRbooks».
9. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html>
10. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник/ Фискалов В.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 392 с. ISBN 978-5-9718-2462-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16832>.— ЭБС «IPRbooks».
11. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с. ISSN: 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks».
12. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.Г. Михайлов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2011.— 132 с. ISSN: 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26657>.— ЭБС «IPRbooks».

в) периодические издания

Журналы

- «Теория и практика физической культуры» (архив)
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- Издательский дом «Первое сентября»
Спорт в школе spo. 1 september.ru
Здоровье детей zdd. 1 september.ru

г) Интернет-ресурсы

Учреждения, порталы, фонды – Интернет-ресурсы

- Официальный сайт Международного Олимпийского комитета
<http://ioc.org>
- Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://www.olympic.ru>
- Официальный сайт Центральной олимпийской академии
<http://coa.sportedu.ru>
- Официальный сайт Министерства спорта РФ
<http://minstm.gov.ru>
- Официальный сайт Международной Олимпийской академии
<http://www.ioa.org.gr>

Библиотеки

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>
- Библиотека международной спортивной информации
<http://www.bmsi>
- ЭБС Консультант Студента
www.studentlibrary.ru
- ЭБС «IPRbooks»
<http://www.iprbookshop.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Презентации – наборы слайдов

к каждому занятию – 25 лекций (50 час.) и 41 практическое занятие (82 час.) - составитель – Н.А. Карпушко.

Электронные издания CD, DVD


Каинов А.Н. Физическая культура. 1-11 классы. Рекомендации. Разработки. Из опыта работы. Попова Г.Н. Воспитательный процесс в школе. Коффи Л. Доша Йога и др.

Рисунки и таблицы на бумажных носителях (более 30)

Учебный процесс, т.е. аудиторные занятия, индивидуальная работа и консультации проходят по адресу: г. Владимир, ул. Университетская, дом 1, спортивный корпус 3, ауд. 203.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»

Рабочую программу составила канд. пед. наук, доцент Н.А. Карпушко 

Рецензент: директор лицея № 17 г. Владимира учитель физической культуры высшей квалификационной категории И.Н. Глухов 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД) протокол 0 от 19.01. 2016 г.

Заведующий кафедрой Н.С. Воробьев 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» протокол 3 от 21.01. 2016 г.

Председатель учебно-методической комиссии заведующий кафедрой ТМФКСД

Н.С. Воробьев 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

Институт физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Актуализированная
рабочая программа
рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры
протокол № _____ от _____ 20____

Заведующий кафедрой

Н.С. Воробьев

Актуализация рабочей программы дисциплины

«Теория и методика физической культуры и спорта»

Направление подготовки
Профиль / программа подготовки
Уровень высшего образования
Форма обучения

44.03.01 Педагогическое образование
«Физическая культура»
бакалавриат
очная

Владимир 20____

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: _____

кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры ТМФКСД Н.А. Карпушко

а) основная литература: _____

б) дополнительная литература: _____

в) периодические издания _____

г) Интернет-ресурсы _____