

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



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по
 «образовательной деятельности»
 А.А. Панфилов
 " 27 " 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика физической культуры»

Направление подготовки
 Профиль подготовки
 Уровень высшего образования
 Форма обучения

49.03.01 «Физическая культура»
«Спортивный менеджмент»
бакалавриат
очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции час.	Практич. занятия час.	Лаборат. занятия час.	СРС час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/ зачет с оценкой)
4	5/180	18	36	-	90	Экзамен (36), КР
Итого	5/180	18	36	-	90	Экзамен(36), КР

Владимир 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: 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.

Задачи изучения дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части.

Пререквизиты дисциплины: «Педагогика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта», «История физической культуры и спорта».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Частичное освоение	Знать: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;

		- особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС. Уметь: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; Владеть: методикой проведения оценки функционального состояния человека; - методикой применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - методикой обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - методикой проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - методикой выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - методикой проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно - спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно - спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Частичное освоение	Знать: - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

		- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно - спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно - массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - применять методы диагностики и оценки показателей
--	--	---

		уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. Владеть: - опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - умением проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - опытом проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - опытом составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - опытом проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - опытом проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - опытом проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Частичное освоение	Знать: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; Уметь: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двига-

		тельной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физической деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих; - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; Владеть: - методикой обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - методикой применения оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - методикой применения оценки физического развития детей и подростков; - методикой использованием простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - методикой проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психиче-	Частичное освоение	Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса;

ского состояния занимающихся		- нормативные требования и показатели физической подготовленности; Владеть: - методики контроля и оценки техники, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. Уметь: - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - осуществлять контроль за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - проводить тестирование подготовленности занимающихся ИВС; - анализировать результаты педагогического контроля в ИВС.
ОПК 12 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Частичное освоение	Знать: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. Уметь: - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. Владеть: - разработками методического обеспечения тренировочного процесса; - методиками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

**4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Общая трудоемкость составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы с применением интерактивных методов часы/%	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации по семестрам
				лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		

1	Введение. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.	4	1	2	2		5	2/50	
2	Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.	4	2		2		5	2/100	
3	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).	4	3	2	2		5	2/50	
4	Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.	4	4		2		5	2/100	
5	Система физического воспитания в РФ. Общие социально-педагогические принципы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»	4	5	2	2		5	2/50	
6	Средства физического воспитания. Разно-	4	6		2		5	2/100	рейтинг-контроль 1

	видности и характеристика средств физического воспитания.								
7	Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	4	7	2	2		5	2/50	
8	Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.	4	16		2		5	2/100	
9	Возрастные особенности развития физических качеств.	4	11	2	2		5	2/50	
10	Физические качества (общая характеристика).	4	10		2		5	2/100	
11	Обучение двигательным действиям (общая характеристика).	4	9	2	2		5	2/50	
12	Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.	4	15		2		5	2/50	рейтинг-контроль 2
13	Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.	4	12	2	2		5	2/100	
14	Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.	4	14	2	2		5	2/100	
15	Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.	4	13		2		5	2/50	
16	Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	4	8	2	2		5	2/100	
17	Формы построения занятий в физическом воспитании. Иннова-	4	17		2		5	2/50	

	воспитании. Инновационные формы физического воспитания.									
18	Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании.	4	18		2		5		2/100	рейтинг-контроль 3
	Итого 4 семестр			18	36		90		36/66,6	Экзамен (36)
	Наличие в дисциплине КП/КР									КР
	Итого по дисциплине			18	36		90		36/66,6	Экзамен (36)

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема №1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.

Содержание темы. Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.

Тема №3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).

Содержание темы. Система законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Принципы государственной политики в области физического воспитания и спортивной деятельности. Субъекты физической культуры и спорта в области физической культуры и спорта, их полномочия.

Тема №5 Система физического воспитания в РФ. Общие социально-педагогические принципы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Содержание темы. Цель и задачи физического воспитания в России. Общие социально – педагогические принципы системы физического воспитания. Функции и формы физической культуры в обществе. Реализация положений ВФСК «Готов к труду и обороне» в современных условиях.

Тема №7 Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Содержание темы. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки). Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесные методы, методы обеспечения наглядности).

Тема №9 Возрастные особенности развития физических качеств.

Содержание темы. Теоретико – методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения в различные периоды их жизнедеятельности. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста, студенческой молодежи, Физическая культура в период основной трудовой деятельности. Физическая культура для людей пожилого возраста.

Тема №10. Физические качества (общая характеристика).

Содержание темы. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координация)). Особенности теории и методики воспитания физических качеств.

Тема №11 Обучение двигательным действиям (общая характеристика)

Содержание темы. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Формирования готовности обучаемых к освоению движений

Тема №13 Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.

Содержание темы. Сила как физическое качество. Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.

Тема №15 Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Содержание темы. Скоростные способности и методика их воспитания. Понятия о скоростных способностях как физическом качестве. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей.

Тема №17 Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.

Содержание темы. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Урочная форма занятий и ее особенности. Понятие о структурном построении занятия и факторам его определяющим. Особенности неурочных форм занятий.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема №1 Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.

Содержание темы. Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.

Тема №2 Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.

Содержание темы. Определения «физическая подготовка», «спорт», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «физическое развитие». Представление о функциях и формах физической культуры и их классификации.

Тема №3 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).

Содержание темы. Система законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Принципы государственной политики в области физического воспитания и спортивной деятельности. Субъекты физической культуры и спорта в области физической культуры и спорта, их полномочия. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.

Тема №4 Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.

Содержание темы. Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Основные формы физической культуры в обществе.

Тема №5 Общие социально-педагогические принципы физического воспитания в РФ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»
Содержание темы. Цель и задачи физического воспитания в России. Общие социально – педагогические принципы системы физического воспитания. Функции и формы физической культуры в обществе. Реализация положений ВФСК «Готов к труду и обороне» в современных условиях.

Тема №6 Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.

Содержание темы. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения, как основные средства физического воспитания. Классификация физических упражнений. Физический труд как средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Тема №7 Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Содержание темы. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки). Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (словесные методы, методы обеспечения наглядности).

Тема №8 Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.

Содержание темы. Координационные способности (ловкость) и методика их совершенствования. Методические подходы совершенствования координационных способностей.

Тема №9 Возрастные особенности развития физических качеств.

Содержание темы. Теоретико – методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения в различные периоды их жизнедеятельности. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста, студенческой молодежи, Физическая культура в период основной трудовой деятельности. Физическая культура для людей пожилого возраста.

Тема №10 Физические качества (общая характеристика)

Содержание темы. Развитие физических качеств как предмет обучения в физическом воспитании. Закономерности формирования двигательных действий. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.

Тема №11 Обучение двигательным действиям (общая характеристика)

Содержание темы. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Формирования готовности обучаемых к освоению движений.

Тема №12. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.

Содержание темы. Гибкость и методика ее совершенствования. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня сформированности гибкости.

Тема №13. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.
Содержание темы. Задачи, средства и основные методы воспитания силы. Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.

Тема №14. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.

Содержание темы. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Методика формирования специальной выносливости.

Тема №15. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Содержание темы. Скоростные способности и методика их воспитания. Понятия о скоростных способностях как физическом качестве. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей.

Тема №16. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).

Содержание темы. Особенности организации спортивных тренировок и учебно - тренировочных занятий с использованием метода «круговой тренировки». Значение ее в развитие физических качеств.

Тема №17. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.

Содержание темы. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Урочная форма занятий и ее особенности. Понятие о структурном построении занятия и факторам его определяющим. Особенности неурочных форм занятий.

Тема №18. Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании

Содержание темы. Основы построения процесса многолетней спортивной тренировки. Технология планирования в спорте. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

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

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 семинарах, 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; приглашение ведущих педагогов г. Владимира и Владимирской области (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.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия (темы №1, 3, 6,7);
- Ролевые игры (тема № 2, 7, 14);
- Анализ ситуаций (тема №3);
- Тренинг (темы № 1,5);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 6, 13,18);

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»

Для оценки знаний студентов подготовлены контрольные тестовые вопросы по тематике разделов дисциплины.

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. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы. Программно-нормативные основы. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» - ГТО. Единая всероссийская спортивная классификация.

Рейтинг-контроль 2.Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика). Обучение двигательным действиям (общая характеристика).

Рейтинг-контроль 3.Физические качества (общая характеристика). Сила как физическое качество (общая характеристика). Педагогические технологии развития силы. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости. Скоростные способности (общая характеристика). Педагогические технологии развития скоростных способностей. Гибкость (общая характеристика). Педагогические технологии развития гибкости. Координационные способности (общая характеристика). Педагогические технологии развития координационных способностей.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ЭКЗАМЕН)

Вопросы к экзамену

1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФК.
2. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".

3. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
4. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
5. Система физического воспитания в РФ. Основы физического воспитания и ее составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
6. Система профессиональной физической подготовки в РФ её основы и составляющие (программно-нормативные и организационные).
7. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. Человек и его тело.
8. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания. Особенности задач физического воспитания в школьном возрасте.
9. Современная трактовка образовательных задач физического воспитания учащейся молодёжи.
10. 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).
11. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
12. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
13. Общая характеристика средств физического воспитания.
14. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
15. Техника физических упражнений.
16. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
17. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
18. Классификация физических упражнений.
19. Общая характеристика методов физического воспитания.
20. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения).
21. Специфические методы физического воспитания (игровой и соревновательный методы).
22. Специфические методы физического воспитания (круговой метод).
23. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (вербальные (словесные) методы и методы обеспечения наглядности).
24. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий).
25. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).
26. Двигательные умения и навыки (определение понятий и их характеристика). Закономерности формирования двигательного навыка.
27. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика).
28. Обучение двигательным действиям (этап начального разучивания двигательного действия).
29. Обучение двигательным действиям (этап углубленного разучивания двигательного действия).

30. Обучение двигательным действиям (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия).
31. Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств.
32. Возрастные и половые особенности развития физических качеств.
33. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
34. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
35. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.
36. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
37. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
38. Разнообразие форм построения в физическом воспитании.
39. Инновационные формы физического воспитания. Современные спортивно-гуманистические движения (программы) детей и молодежи ("SpArt", "Sportforall", движение "Скаутинг", программа "ДРОЗДы", массовое движение "ФэйрПлей").
40. Спортивно-гуманистическое движение "SpArt". Спартианская программа воспитания, образования и организации досуга детей и молодежи.
41. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании.
42. Мониторинг в физическом воспитании.
43. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности школьников. Мониторинг физической подготовленности школьников.
44. Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Специфические особенности оздоровительных задач для детей названного возраста.
45. Возрастные особенности физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей названного возраста.
46. Средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
47. Формы организации и методические особенности физического воспитания подростков старшего школьного возраста.
48. Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в различных учебных отделениях.
49. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня.
50. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Самостоятельная работа студентов

задания для самостоятельной работы 1

Система физического воспитания в РФ (теоретико-методические и программно-нормативные основы). Охарактеризовать составляющие системы физического воспитания. Подробно охарактеризовать содержательные и структурные особенности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - ГТО, ЕВСК, требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (на примере конкретного вида спорта). Оформить в виде таблицы.

Задания для самостоятельной работы 2

Охарактеризовать. Специфические методы физического воспитания.

Охарактеризовать. Круговая тренировка как метод и форма организации деятельности занимающихся: история и современность. Вклад немецкого педагога К. Шолиха в разработку теоретико-методических основ круговой тренировки (провести историко-теоретический анализ).

Задания для самостоятельной работы 3

Охарактеризовать структуру процесса обучения двигательным действиям.

Охарактеризовать. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Зрелый возраст и физическая культура в режиме трудового дня. ЗОЖ и зрелый возраст. Физкультурно-оздоровительные традиции и инновации в режиме трудового дня. Оформить в виде таблицы.

Задания для самостоятельной работы 4

Охарактеризовать процесс физического воспитания детей дошкольного возраста и младших школьников; ФГОС, цель, современные задачи, содержательные и организационные особенности; традиции и инновации в физическом воспитании младших школьников в условиях учреждений основного и дополнительного образования; содержательные особенности спортивной ориентации и отбора в младшем школьном возрасте.

Задания для самостоятельной работы 5

Охарактеризовать процесс физического воспитания средних и старших школьников; ФГОС, цель, современные задачи, содержательные и организационные особенности; традиции и инновации в физическом воспитании старших школьников в условиях учреждений основного и дополнительного образования; физкультурно-спортивные предпочтения старших школьников. Оформить в виде таблицы.

Задания для самостоятельной работы 6

Охарактеризовать. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Зрелый возраст и физическая культура в режиме трудового дня. ЗОЖ и зрелый возраст. Физкультурно-оздоровительные традиции и инновации в режиме трудового дня. Оформить в виде таблицы.

Тематика курсовых работ

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 юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
24. Координационные способности как двигательно-физические качества. Педагогические технологии развития координационных способностей.
25. Развитие координационных способностей у младших школьников на уроках по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)
26. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура». (5-7 классы)
27. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура» (8-9 классы).
28. Развитие координационных способностей у школьников - старшеклассников на уроках по предмету «Физическая культура» (10-11 классы).
29. Развитие координационных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
30. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.
31. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
32. Развитие специальной выносливости у юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
33. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.
34. Педагогические технологии развития активной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
35. Педагогические технологии развития пассивной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
36. Развитие гибкости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
37. Комплексное развитие физических качеств у школьников.
38. Комплексное развитие физических качеств у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
39. Методика сопряженного развития физических качеств на основе подвижных и спортивных игр у школьников и юных спортсменов.
40. Мониторинг двигательной подготовленности школьников.
41. Технологии регулирования мышечной и "пассивной" массы тела у детей и подростков.

42. Спортивные праздники в учреждениях основного образования (на примере СОШ, лицеев, гимназий)
43. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
44. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
45. Интеллектуальное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
46. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
47. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
48. Круговая тренировка – как организационно-методическая форма построения занятий в физическом воспитании.
49. Круговая тренировка на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

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

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2015. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2.			1. http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2013 — 479 с.			ISBN 978-5-7695-9526-4.
3. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и			4. ISBN 978-5-

спорта: учеб.пособие/ Э.А. Зюрин и др. ; Владим. гос. ун-т А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 155 с.			9984-0908-0.
Дополнительная литература			
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.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс]: Документы и методические материалы / Сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общей ред. В.Л. Мутко. - 2-е изд. с измен. и дополн. - М. : Спорт, 2015. - 208 с. : ил. -ISBN 978-5-9907239-9-3	2015		http://www.studentlibrary.ru/book
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2015 — 479 с.	2015		http://www.studentlibrary.ru/book ISBN 978-5-7695-9526-4. .html
3.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов по специальности "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.— 4-е изд., стер. — М.: Академия, 2010.— 397 с.	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html

7.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

7.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры сайты спортивных федераций РФ
3. <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
4. <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
5. <http://www.waterpolo.roc.ru> — Федерация водного поло
6. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> — Федерация хоккея на траве
7. <http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея
8. <http://www.rusbandy.ru> — Федерация хоккея с мячом

9. <http://www.olympic.ru> Официальный сайт Олимпийского комитета России
10. <http://coa.sportedu.ru> Официальный сайт Центральной олимпийской академии
11. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта РФ

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

Для проведения лекций по дисциплине используется мультимедийная аудитория с проектором (ауд. №109, 3-й спортивный корпус).

Для проведения семинарских занятий используется аудитория, оснащенная проектором, для показа презентаций (ауд. №103, 108 - 3-й спортивный корпус и ауд. 3, корпуса №10, оснащенная мультимедийным оборудованием).

Рабочую программу составил _____ Гадалов А.Е.

Рецензент Директор ГБУ ВО «ЦСП «ШВСМ» _____ Логвинов А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБООК

Протокол № 1 от 26.08.2019 года

Заведующий кафедрой _____ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 27.08.2019 года

Председатель комиссии _____ Батоцыренова Т.Е.

