

**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**  
**2020 г.**

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

Направление подготовки **49.03.01 «Физическая культура»**  
 Профиль подготовки **«Спортивный менеджмент»**  
 Уровень высшего образования **бакалавриат**  
 Форма обучения **очная**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед./час.	Лекции час.	Практич. занятия час.	Лаборат. занятия час.	СРС час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/ зачет/ зачет с оценкой)
3	4/144	18	36	-	90	Зачет курсовая работа
4	4/144	18	36	-	63	Экзамен (27)
Итого	8/288	36	72	-	153	Зачет Курсовая работа Экзамен (27)

Владимир 2020

ФС-119

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** «Теория и методика физической культуры» (ТМФК) - 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 освоения ТМФК:**

- 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, физкультурно-спортивной деятельности, 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-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, анатомо - морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Частичное освоение	<b>Знать:</b> - содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спорта; - способы оценки результатов обучения в атлетической гимнастике. <b>Уметь:</b> - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. <b>Владеть:</b> - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

<p>ОПК - 2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- 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;</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;</li> <li>- особенности детей, одаренных в ИВС;</li> <li>- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- методиками применения базовых методов и методиками исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проводить тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной подготовки.</li> </ul>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> </ul>

<p>измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности,</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики контроля и оценки техники, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- осуществлять контроль за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- проводить тестирование подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- анализировать результаты педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>
<p>ОПК-11 Способен проводить исследование по определению эффективности используемых средств</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно - спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом использования исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического кон-</li> </ul>

		троля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в ИВС.
ОПК 14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Частичное освоение	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработками методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>- методиками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</li> </ul>

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

Общая трудоемкость составляет 8 зачетных единиц, 288 часов.

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Объем учебной работы с применением	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям)
---	--------------------------	---------	-----------------	--	------------------------------------	---

				лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	интерактивных методов часы/%	семестра), форма промежуточной аттестации по семестрам
1	Введение. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.	3	1-2	2	4		10	2/33	
2	Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.	3	3-4	2	4		10	2/33	
3	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).	3	5-6	2	4		10-	2/33	рейтинг-контроль 1
4	Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Цель и задачи физического воспитания. Формирование личности в процессе физического воспитания.	3	7-8	2	4		10	2/33	
5	Система физического воспитания в РФ. Общие социально-педагогические принципы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»	3	9-10	2	4		10	2/33	
6	Средства физического воспитания. Разнообразие и характеристика средств физического воспитания.	3	11-12	2	4		10	2/33	рейтинг-контроль 2
7	Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы	3	13-14	2	4		10	2/33	

	физического воспитания.								
8	Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.	3	15-16	2	4		10	2/33	
9	Возрастные особенности развития физических качеств.	3	17-18	2	4		10	2/33	рейтинг-контроль 3
	<b>Всего 3 семестр</b>			<b>18</b>	<b>36</b>		<b>90</b>	<b>18/33</b>	<b>зачет</b>
10	Физические качества (общая характеристика).	4	1-2	2	4		9	2/33	
11	Обучение двигательным действиям (общая характеристика).	4	3-4	2	4		9	2/33	
12	Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.	4	5-6	2	4		9	2/33	рейтинг-контроль 1
13	Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.	4	7-8	2	4		9	2/33	
14	Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.	4	9-10	2	4		9	2/33	
15	Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.	4	11-12	2	4		9	2/33	рейтинг-контроль 2
16	Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	4	13-14	2	4		9	2/33	
17	Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.	4	15-16	2	4		9	2/33	
18	Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в	4	17-18	2	4		9	2/33	рейтинг-контроль 3

	физическом воспитании.							
	<b>Всего 4 семестр</b>		<b>18</b>	<b>36</b>		<b>63</b>	<b>18/33</b>	<b>Экзамен (27)</b>
	Наличие в дисциплине КП/КР	3						<b>КР</b>
	Итого по дисциплине		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>153</b>	<b>36/33</b>	<b>Зачет, К/Р Экзамен (27)</b>

### Содержание лекционных занятий по дисциплине 3 семестр

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 понятий физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, спорт и др. Значение физической культуры в современном обществе.

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

Содержание темы. Теоретико – методические, организационные и мировоззренческие основы физического воспитания. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания. Связь физического воспитания с другими видами воспитания для формирования личности человека.

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

Содержание темы. Основные средства физического воспитания (физические упражнения) и вспомогательные средства (оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Содержание и формы физических упражнений. Техника физических упражнений.

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

Содержание темы. Круговая тренировка – форма учебно - тренировочного занятия. Значение «Круговой тренировки» для развития физических качеств на занятиях по физическому воспитанию. «Круговая тренировка» в учебно – тренировочном процессе в различных видах спорта.

Тема №9 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

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

#### **3 семестр**

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 физиче-

ской 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.

#### **Содержание лекционных занятий по дисциплине 4 семестр**

Тема №1 Физические качества (общая характеристика).

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

Тема № 2 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 №3 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 №4 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 №5 Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.

Содержание темы. Понятие выносливости. Общая и специальная выносливость. Методы и методические подходы к воспитанию выносливости. Основные методики воспитания выносливости.

Тема № 6 Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.

Содержание темы. Понятие гибкости. Методы и методические подходы к воспитанию гибкости. Основные методики воспитания гибкости.

Тема № 7 Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.

Содержание темы. Определение координационных способностей. Понятие о двигательно-координационных способностях. Средства воспитания координационных способностей.

Тема №8 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 № 9. Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании

Содержание темы. Планирование процесса физического воспитания. Теоретико - практические основы воспитания физических качеств. Основные документы, регулирующие организацию и направленность процесса физического воспитания.

#### **Содержание практических занятий по дисциплине 4 семестр**

Тема №1 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 №2 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 № 3. 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№ 4. 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 №5. 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№ 6. 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 № 7. 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№ 8. 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 №9. 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 не менее 100%; эпизодическое 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 (3 семестр):**

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

**Активные и интерактивные методы обучения (4 семестр):**

- Групповая дискуссия (темы № 3, 6);
- Ролевые игры (тема № 2, 5);
- Анализ ситуаций (тема №3);
- Тренинг (темы № 5, 7);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 4,9);

**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»**

**3 семестр**

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).

**Рейтинг-контроль 2.**

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. Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств. Методы физического воспитания.

### **Рейтинг-контроль 3.**

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). Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.

#### **Вопросы к зачету (3 семестр)**

1. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
2. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
4. Система физического воспитания в РФ. Основы физического воспитания и ее составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
5. Система профессиональной физической подготовки 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).

#### **4 семестр**

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

#### **Рейтинг-контроль 1.**

Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координация)). Особенности теории и методики воспитания физических качеств. Возрастные особенности развития физических качеств. Теоретико – методические основы использова-

ния 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.

### **Рейтинг-контроль 2.**

Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы. Сила как физическое качество. Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей. Скоростные способности и методика их воспитания. Понятия о скоростных способностях как физическом качестве. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости. Понятие выносливости. Общая и специальная выносливость. Методы и методические подходы к воспитанию выносливости. Основные методики воспитания выносливости. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.

### **Рейтинг-контроль 3.**

Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей. Определение координационных способностей. Понятие о двигательной - координационных способностях. Средства воспитания координационных способностей. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания. 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. Планирование, педагогический контроль, мониторинг и учет в физическом воспитании. Планирование процесса физического воспитания. Теоретико - практические основы воспитания физических качеств. Основные документы, регулирующие организацию и направленность процесса физического воспитания.

### **Вопросы к экзамену(4 семестр)**

1. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
2. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
4. Система физического воспитания в РФ. Основы физического воспитания и ее составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
5. Система профессиональной физической подготовки 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 все-

- стороннему 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. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФК.
  21. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
  22. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
  23. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
  24. Система физического воспитания в РФ. Основы физического воспитания и ее составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
  25. Система профессиональной физической подготовки в РФ её основы и составляющие (программно-нормативные и организационные).
  26. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. Человек и его тело.
  27. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания. Особенности задач физического воспитания в школьном возрасте.
  28. Современная трактовка образовательных задач физического воспитания учащейся молодёжи.
  29. 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).
  30. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
  31. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
  32. Общая характеристика средств физического воспитания.
  33. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
  34. Техника физических упражнений.
  35. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
  36. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
  37. Классификация физических упражнений.
  38. Общая характеристика методов физического воспитания.
  39. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения).



40. Специфические методы физического воспитания (игровой и соревновательный методы).
41. Специфические методы физического воспитания (круговой метод).
42. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (вербальные (словесные) методы и методы обеспечения наглядности).
43. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий).
44. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).
45. Двигательные умения и навыки (определение понятий и их характеристика). Закономерности формирования двигательного навыка.
46. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика).
47. Обучение двигательным действиям (этап начального разучивания двигательного действия).
48. Обучение двигательным действиям (этап углубленного разучивания двигательного действия).
49. Обучение двигательным действиям (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия).
50. Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств.
51. Возрастные и половые особенности развития физических качеств.
52. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
53. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
54. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.
55. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
56. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
57. Разнообразие форм построения в физическом воспитании.
58. Инновационные формы физического воспитания. Современные спортивно-гуманистические движения (программы) детей и молодежи ("SpArt", "Sportforall", движение "Скаутинг", программа "ДРОЗДы", массовое движение "ФэйрПлей").
59. Спортивно-гуманистическое движение "SpArt". Спартианская программа воспитания, образования и организации досуга детей и молодежи.
60. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании.
61. Мониторинг в физическом воспитании.
62. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности школьников. Мониторинг физической подготовленности школьников.
63. Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Специфические особенности оздоровительных задач для детей названного возраста.
64. Возрастные особенности физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей названного возраста.
65. Средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
66. Формы организации и методические особенности физического воспитания подростков старшего школьного возраста.
67. Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в различных учебных отделениях.

68. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня.
69. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

### **Самостоятельная работа студентов**

#### *Задания для самостоятельной работы (3 семестр)*

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. Шюлиха 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.

### **Самостоятельная работа студентов**

#### *Задания для самостоятельной работы (4 семестр)*

#### **Задания для самостоятельной работы 1**

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 2**

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 3**

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.

Греша

Курсовые работы (3 семестр)

1. Возрастная периодизация, возрастные особенности физического развития и физического воспитания детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях: традиции и инновации.
3. Инновационные формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
4. Особенности технологий физического воспитания с детьми раннего детского возраста (от 1 года до 3 лет).
5. ФГОС и современная трактовка образовательных задач в сфере физической культуры. П.Ф. Лесгафт и современность.
6. Инновационные подходы к решению проблемы физкультурного образования школьников.
7. Современные технологии оценки деятельности тренера-преподавателя в области физической культуры.
8. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в начальной школе (1-4 классы).
9. Инновационные технологии физического воспитания в работе с детьми среднего школьного возраста (5-9 классы).
10. Инновационные технологии физического воспитания в работе с детьми старшего школьного возраста (9-11 классы).
11. Анализ занятия по направлениям спортивной подготовки (педагогическое наблюдение, хронометраж, пульсометрия).
12. Многообразие средств физического воспитания.
13. Тренажеры и технические устройства в физическом воспитании подростков.
14. Физические качества человека (общая характеристика).
15. Возрастные особенности развития физических качеств у детей и подростков.
16. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.
17. Силовая подготовка людей среднего возраста.
18. Силовая подготовка юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
19. Быстрота (скоростные способности) как физическое качество. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
20. Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
21. Развитие скоростных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
22. Координационные способности как двигательные-физические качества. Педагогические технологии развития координационных способностей.
23. Развитие координационных способностей у младших школьников на уроках по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)
24. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте (5-7 классы).
25. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте (8-9 классы).

26. Развитие координационных способностей у подростков старшего школьного возраста (10-11 классы).
27. Развитие координационных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
28. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.
29. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
30. Развитие специальной выносливости у юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
31. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.
32. Педагогические технологии развития активной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
33. Педагогические технологии развития пассивной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
34. Развитие гибкости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
35. Комплексное развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста.
36. Комплексное развитие физических качеств у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
37. Методика сопряженного развития физических качеств на основе подвижных и спортивных игр у школьников и юных спортсменов.
38. Мониторинг двигательной подготовленности школьников.
39. Технологии регулирования мышечной и "пассивной" массы тела у детей и подростков.
40. Спортивные праздники в учреждениях основного и дополнительного образования (на примере СОШ, лицеев, гимназий)
41. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
42. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
43. Интеллектуальное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
44. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
45. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
46. Круговая тренировка – как организационно-методическая форма построения занятий в физическом воспитании.
47. 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	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
---	-----	---------------------

Рабочую программу составил \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Гадалов А.В.

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 31.08.2020 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 31.08.2020 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.