Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.04.2023 14:57:53
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

# МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"
# Теория и методика физической культуры и спорта
## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б23Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 252
в том числе:

аудиторные занятия 26
самостоятельная работа 213
часов на контроль 13

Виды контроля в семестрах:
экзамены 3
зачеты 2
курсовая работа 3

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (Курс. Номер семестра на курсе) | **2(1.2)** | | **3(2.1)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Консультации | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | 6 | 6 | 10 | 10 | 16 | 16 |
| В том числе инт. | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 18 | 18 | 26 | 26 |
| Контактная работа | 8 | 8 | 18 | 18 | 26 | 26 |
| Сам. работа | 96 | 96 | 117 | 117 | 213 | 213 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 9 | 9 | 13 | 13 |
| Итого | 108 | 108 | 144 | 144 | 252 | 252 |

Программу составил(и):

Герасимова Наталья Александровна
Сычева Любовь Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физической культуры и спорта**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.09.2022 г. № 2

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП


_____ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями соответствующего ФГОС ВО, а также вооружение обучающихся системой специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физического воспитания различных возрастных групп обучающихся

**Задачи изучения дисциплины:**

формировать у обучающихся способность реализовывать образовательные программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

учить использовать современные методы и технологии обучения в процессе физического воспитания и проводить диагностики уровня физической подготовленности обучающихся.

формировать навыки проектировать образовательные программы для урочной и внеурочной форм организации учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся;

**Область профессиональной деятельности:** 05 Физическая культура и спорт

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.06 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| Содержание дисциплины базируется на материале: | |
| Педагогика | |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| Педагогика физической культуры и спорта | |
| Производственная практика (тренерская практика) | |

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста**

**ОПК-1.1 Знает общие основы теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, основные средства и методы их физического воспитания.**

Знает:

положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;

основные и дополнительные формы занятий.

**ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.**

Умеет:

определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.

**ОПК-1.3 Имеет опыт применения знаний и умений при планировании занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.**

Имеет опыт:

составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;

подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;

планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура».

**ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса**

**ОПК-14.1 Знает основные документы планирования, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.**

Знает:

систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;

содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;

основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.

**ОПК-14.2 Умеет осуществлять анализ и планирование методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.**

Умеет:
изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;
определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.

**ОПК-14.3 Имеет опыт проведения анализа и разработки методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.**

Имеет опыт:
педагогического анализа урока физической культуры;
составления конспекта урока физической культуры;
составления картотеки подвижных игр.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания** | | | |
| 1.1 | Предмет и содержание теории и методики физического воспитания /Лек/ | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Предмет и содержание теории и методики физического воспитания /Пр/ | 2 | 1 | 0 |
| 1.3 | Физическое воспитание как социальное явление /Ср/ | 2 | 18 | 0 |
| 1.4 | Физическая культура как вид культуры /Ср/ | 2 | 20 | 0 |
| 1.5 | Роль физической культуры в жизни человека /Пр/ | 2 | 1 | 1 |
| | **Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания** | | | |
| 2.1 | Средства и методы формирования физической культуры личности /Лек/ | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Средства и методы формирования физической культуры личности /Пр/ | 2 | 2 | 0 |
| 2.3 | Средства формирования физической культуры личности /Ср/ | 2 | 18 | 0 |
| 2.4 | Методы формирования физической культуры личности /Ср/ | 2 | 20 | 0 |
| 2.5 | Обучение двигательным действиям /Пр/ | 2 | 2 | 1 |
| 2.6 | Обучение двигательным действиям /Ср/ | 2 | 20 | 0 |
| | Зачет /Зачет/ | 2 | 4 | 0 |
| | **Раздел 3. Развитие физических качеств** | | | |
| 3.1 | Общая характеристика физических способностей /Лек/ | 3 | 2 | 2 |
| 3.2 | Общая характеристика физических способностей /Ср/ | 3 | 20 | 0 |
| 3.3 | Силовые способности и методика их развития /Пр/ | 3 | 2 | 0 |
| 3.4 | Силовые способности и методика их развития /Ср/ | 3 | 20 | 0 |
| 3.5 | Скоростные способности и методика их развития /Пр/ | 3 | 2 | 0 |
| 3.6 | Скоростные способности и методика их развития /Ср/ | 3 | 20 | 0 |
| 3.7 | Координационные способности и методика их развития /Пр/ | 3 | 2 | 0 |
| 3.8 | Координационные способности и методика их развития /Ср/ | 3 | 20 | 0 |
| 3.9 | Выносливость и методика ее развития /Пр/ | 3 | 2 | 0 |
| 3.10 | Выносливость и методика ее развития /Ср/ | 3 | 20 | 0 |
| 3.11 | Гибкость и методика ее развития /Пр/ | 3 | 2 | 0 |
| 3.12 | Гибкость и методика ее развития /Ср/ | 3 | 17 | 0 |
| 3.13 | Физическая нагрузка при развитии физических качеств /Лек/ | 3 | 2 | 2 |
| | Экзамен /Экз/ | 3 | 9 | 0 |

**5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)**

**5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)**

**2 семестр, 2 лекции, 3 практических занятия**

**Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания**

Лекция № 1 (1 час)

Предмет и содержание теории и методики физического воспитания

Вопросы и задания:
1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Теория и методика как научная и как учебная дисциплина

Практическое занятие № 1 (1 час)

Предмет и содержание теории и методики физического воспитания

Вопросы и задания:
1. Предмет физического воспитания
2. Содержание теории и методики физического воспитания

Практическое занятие № 1 (1 час)

Роль физической культуры в жизни человека

Вопросы и задания:
1. Физическая культура в режиме дня
2. Оздоровительная физическая культура

**Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания**

Лекция № 1 (1 час)

Средства и методы формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Средства физического воспитания как педагогическое понятие.
2. Разновидности средств физического воспитания.
3. Физические упражнения.
4. Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений.
5. Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».
6. Общие требования к выбору методов.
7. Классификация методов физического воспитания: методы воспитания двигательных качеств, методы обучения двигательным действиям.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Средства и методы формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Техника физических упражнений.
2. Критерии оценки эффективности техники.
3. Классификация физических упражнений.
4. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования.
5. Специфические методы: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.
6. Общепедагогические методы: метод вербального воздействия.
7. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
8. Особенности использования методов в различных возрастных группах

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Обучение двигательным действиям

Вопросы и задания:

1. Общая характеристика физических способностей
2. Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).
3. Развитие двигательных качеств как педагогический процесс.
4. Развитие двигательных качеств как часть содержания ФВ.
5. Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств; физическая нагрузка, виды и компоненты нагрузок.

**3 семестр, 2 лекции, 5 практических занятий**

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Лекция № 1 (2 часа)

Общая характеристика физических способностей

Вопросы и задания:

1. Общая характеристика двигательных качеств
2. Закономерности развития двигательный качеств

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Силовые способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания силы: режим напряжения мышц (изометрический, изостатический). Разновидности проявления силы (абсолютная и относительная сила, «взрывная» сила, момент силы, силовое усилие). Классификация основных средств воспитания силы.
2. Методы воспитания силы. Оценка развития силы. Особенности воспитания силы у обучающихся.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Скоростные способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания быстроты: определение понятий; разновидности проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движения); их характеристики.
2. Взаимные связи. Связи с техников исполнения упражнений и с физической работоспособностью; скоростные упражнения – основное средство развития быстроты.
3. Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный). Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты.
4. Методы развития быстроты у обучающихся

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Координационные способности и методика их развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания ловкости: характеристика ловкости (координационная сложность, точность движений, чувство пространства и времени); закономерности развития координационных способностей.
2. Средства воспитания ловкости (изменение условий выполнения упражнений, изменение временных и пространственных характеристик упражнения, новизна упражнения).
3. Методы воспитания ловкости (игровой, соревновательный, планирование неожиданных для ученика ситуаций). Оценка развития ловкости. Особенности воспитания ловкости у обучающихся.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Выносливость и методика ее развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания выносливости: соотношение понятий выносливость и физической работоспособности; две фазы выносливости; виды выносливости по зонам мощности; общая и специальная выносливость. Связь выносливости с уровнем функционального развития человека.
2. Циклические упражнения как средства воспитания выносливости.
3. Варьирование компонентами нагрузки как метод воспитания выносливости.
4. Оценка развития выносливости. Особенности воспитания выносливости у обучающихся.

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Гибкость и методика ее развития

Вопросы и задания:

1. Средства и методы воспитания гибкости: активная и пассивная подвижность в суставах; закономерности развития (зависимость подвижности в суставах от морфологических, физиологических, психологических и внешних факторов, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов, оптимальная мера подвижности и сопряженность с развитием силы). Средства воспитания гибкости.
2. Оценка развития подвижности в суставах.
3. Особенности воспитания гибкости в разных возрастных группах

Лекция № 2 (2 часа)

Физическая нагрузка при развитии физических качеств

Вопросы и задания:

1. Компоненты физической нагрузки
2. Внешние и внутренние стороны нагрузки
3. Зоны интенсивности

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Физическое воспитание как социальное явление | О социальной природе физической культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры | Таблица (структура физической культуры) |
| 2 | Физическая культура как вид культуры | | |
| 3 | Средства формирования физической культуры личности | Техника физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования. | Конспект |
| 4 | Методы формирования физической культуры личности | Специфические методы физического воспитания. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Особенности использования методов в различных возрастных группах | Таблица (методы обучения, методы развития) |
| 5 | Обучение двигательным действиям | Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Общий порядок построения процесса обучения. | Схема (переход от умения к навыку, проходя через каждый этап обучения) |
| 6 | Общая характеристика физических способностей | Понятие о силе. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Абсолютная сила. Относительная сила. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. Метод изометрических усилий. Метод динамических усилий. «Ударный» метод. Методика развития силовых способностей. Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений. | Комплекс физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей<br><br>Батарея тестов, определяющие уровень развития силовых способностей |
| 7 | Силовые способности и методика их развития | | |
| 8 | Скоростные способности и методика их развития | Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Воспитание быстроты простой двигательной реакции. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей | Комплекс физических упражнений, направленных на развитие скоростных способностей<br><br>Батарея тестов, определяющие уровень развития скоростных способностей |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Координационные способности и методика их развития | Определение понятий «координация движений», координированность», «координационные способности». Задачи развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Важнейшие специфические координационные способности в различных видах спорта. Методика развития координационных способностей. Методические приемы, используемые при совершенствовании способности поддерживать равновесие. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей. | Комплекс физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей<br><br>Батарея тестов, определяющие уровень развития координационных способностей |
| 10 | Выносливость и методика ее развития | Понятие о выносливости. Задачи по развитию выносливости, средства воспитания выносливости, методы воспитания выносливости метод слитного упражнения. Метод повторного упражнения. Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы. Круговая тренировка в режиме интервальной работы. Игровой метод. Соревновательный метод, методика воспитания обшей выносливости, воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. | Составить круговую триеровку по методу длительной непрерывной работы<br><br>Составить круговую тренировку в режиме интервальной работы |
| 11 | Гибкость и методика ее развития | Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта. Задачи по развитию гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методика развития гибкости. Стретчинг. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. | Комплекс физических упражнений, направленных на развитие активной и пассивной гибкости<br><br>Составить контрольные упражнения, определяющие уровень развития гибкости |
| | | Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры | Схема |
| | | Урочные и неурочные формы организации физического воспитания | Конспект |
| | | Содержание и пути нравственного, и эстетического воспитания в сфере физической культуры | Конспект |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Общая характеристика физических способностей | Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств. | Конспект |
| | | Понятие о планировании, его виды и содержания. Планирование нагрузки в процессе обучения физическими упражнениями, развития физических качеств | Таблица (средства, методы развития физических качеств) |
| | | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Содержание и пути патриотического, воспитания в сфере физической культуры | Конспект |

**5.3.Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Чеснова Е.Л. | Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 | М.: Директ-Медиа, 2013 |
| Л1.2 | Костихина Н.М. | Педагогика физической культуры и спорта : учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610 | Омск : Издательство СибГУФК, 2013 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Григорьева И.В | Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 | Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы обучающихся. На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определённой темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции необходимо назвать литературные источники, которые позволят обучающимся уточнить, расширить знания, помогут подготовиться к семинарским занятиям и выполнить задания по самостоятельной работе. На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые обучающимися самостоятельно. Самостоятельная работа обучающихся включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений, проведение бесед со школьниками или другим контингентом. При составлении тематических рабочих планов к каждой лекции необходимо разработан блок заданий для самостоятельной работы обучающихся. Содержание заданий по самостоятельной работе связано со спецификой учебного материала, способностями и интересами обучающихся в учебной деятельности.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теория и методика физического воспитания»

Курс 1 Семестр 2

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование раздела «Введение в теорию и методику физического воспитания»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 2 | 4 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 3 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 0 | 0 |
| Контрольное мероприятие по разделу<br>Физическая культура-часть культуры общества | | 4 | 5 |
| Промежуточный контроль | | 8 | 12 |
| **Наименование раздела «Общие основы теории и методики физического воспитания»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 6 | 9 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8 | 13 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 0 | 0 |
| Контрольное мероприятие по разделу<br>Средства и методы физического воспитания | | 4 | 5 |
| Промежуточный контроль | | 18 | 27 |
| **Наименование раздела «Развитие физических качеств»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 5 | 10 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 15 | 30 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 6 | 15 |
| Контрольное мероприятие по разделу<br>Развитие физических качеств | | 4 | 6 |
| Промежуточный контроль | | 30 | 61 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | **56** | **100** |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Введение в теорию и методику физического воспитания»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Конспект<br>Основные понятия теории и методики физического воспитания<br>(1-2 балла)<br>Вопросы<br>1.Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания.<br>2.Направления и функционирования физического воспитания как социального явления. | Предмет и содержание теории и методики физического воспитания<br>Роль физической культуры в жизни человека<br>Образовательные результаты:<br>Знает: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 3.Специфические признаки физического воспитания.<br>(1-2 балла) | положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;<br>основные и дополнительные формы занятий.<br>Умеет:<br>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;<br>использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.<br>Имеет опыт:<br>составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;<br>подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;<br>планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура». |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Конспект<br>Влияние физической культуры на организм человека<br>Влияние физической культуры на формирование личностных качеств<br>(2-3 балла) | Физическое воспитание как социальное явление<br>Физическая культура как вид культуры<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;<br>содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br>основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Не предусмотрена | |
| Контрольное мероприятие по разделу<br>конспект | | Роль физической культуры в современном обществе<br>(4-5 баллов) | Физическая культура-часть культуры общества<br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br>определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов. |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | | 8-12 баллов |
| **Текущий контроль по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Вопросы:<br>1.Средства физического воспитания как педагогическое понятие.<br>2.Разновидности средств физического воспитания.<br>3.Физические упражнения.<br>4.Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений<br>(2-3 балла)<br>Вопросы:<br>1. Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».<br>2.Общие требования к выбору методов.<br>3.Классификация методов физического воспитания: методы воспитания двигательных качеств, методы обучения двигательным действиям<br>(2-3 балла)<br>Вопросы<br>1.Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.<br>2.Педагогические основы обучения двигательным действиям.<br>3.Структура процесса обучения двигательным действиям.<br>(2-3 балла) | Средства и методы формирования физической культуры личности<br>Обучение двигательным действиям<br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br>определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.<br>Имеет опыт:<br>педагогического анализа урока физической культуры;<br>составления конспекта урока физической культуры;<br>составления картотеки подвижных игр. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | | |
| | | Таблица<br>Классификация средств физического воспитания. | Средства формирования физической культуры личности |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Характеристика основных и дополнительных средств физического воспитания<br>(2-3 балла) | Методы формирования физической культуры личности<br>Обучение двигательным действиям<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;<br>основные и дополнительные формы занятий.<br>Умеет:<br>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;<br>использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта. |
| | | Конспект<br>Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Особенности их использования<br>(3-5 баллов) | |
| | | Таблица<br>Структура процесса обучения<br>(3-5 баллов) | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Сопоставление средств и методов физического воспитания<br>(4-5 баллов) | Средства и методы физического воспитания |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | | 18-27 баллов |
| **Текущий контроль по разделу «Развитие физических качеств»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Вопросы и задания<br>1.Средства и методы воспитания силы: режим напряжения мышц (изометрический, изостатический). разновидности проявления силы (абсолютная и относительная сила, «взрывная» сила, момент силы, силовое усилие). Классификация основных средств воспитания силы.<br>2.Методы воспитания силы. Оценка развития силы. Особенности воспитания силы у обучающихся.<br>(1-2 балла)<br>Вопросы и задания<br>1.Средства и методы воспитания быстроты: определение понятий; разновидности проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движения); их характеристики. | Общая характеристика физических способностей<br>Силовые способности и методика их развития<br>Скоростные способности и методика их развития<br>Координационные способности и методика их развития<br>Выносливость и методика ее развития<br>Гибкость и методика ее развития.<br>Образовательные результаты:<br>Умеет: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 2.Взаимные связи. Связи с техников исполнения упражнений и с физической работоспособностью; скоростные упражнения – основное средство развития быстроты.<br>3.Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный). Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты.<br>4.Методы развития быстроты у обучающихся<br>(1-2 балла)<br>Вопросы и задания<br>1.Средства и методы воспитания ловкости: характеристика ловкости (координационная сложность, точность движений, чувство пространства и времени); закономерности развития координационных способностей.<br>2.Средства воспитания ловкости (изменение условий выполнения упражнений, изменение временных и пространственных характеристик упражнения, новизна упражнения).<br>3.Методы воспитания ловкости (игровой, соревновательный, планирование неожиданных для ученика ситуаций). Оценка развития ловкости. Особенности воспитания ловкости у обучающихся.<br>(1-2 балла)<br>Вопросы и задания<br>1.Средства и методы воспитания выносливости: соотношение понятий выносливость и физической работоспособности; две фазы выносливости; виды выносливости по зонам мощности; общая и специальная выносливость. Связь выносливости с уровнем функционального развития человека.<br>2.Циклические упражнения как средства воспитания выносливости.<br>3.Варьирование компонентами нагрузки как метод воспитания выносливости.<br>4.Оценка развития выносливости. Особенности воспитания выносливости у обучающихся.<br>(1-2 балла)<br>Вопросы и задания<br>1.Средства и методы воспитания гибкости: активная и пассивная подвижность в суставах; закономерности развития (зависимость подвижности в суставах от морфологических, физиологических, психологических и внешних факторов, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов, оптимальная мера подвижности и сопряженность с развитием силы). Средства воспитания гибкости.<br>2.Оценка развития подвижности в суставах.<br>3.Особенности воспитания гибкости в разных возрастных группах<br>4. Содержание технологи планирование в процесс занятий физическими упражнениями<br>5.Понятие о планирование, его виды и содержание.<br>6.Понятие контроля и учета в процессе физического воспитания.<br>(1-2 балла) | определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;<br>использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта.<br>Имеет опыт:<br>составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;<br>подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;<br>планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура». |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Конспект<br>Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).<br>(1-2 балла) | Общая характеристика физических способностей<br>Силовые способности и методика их развития |

| Содержание упражнений | Дозировка (физическая нагрузка) | Контрольные упражнения |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

| Вид силы | Физические упражнения | Методы развития |
|---|---|---|
| Абсолютная сила | | |
| Относительная сила | | |

(2-4 балла)

| Содержание упражнений | Дозировка (физическая нагрузка) | Контрольные упражнения |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

| Компоненты | Физические упражнения | Методы развития |
|---|---|---|
| Простая реакция | | |
| Сложная реакция | | |
| Частота движения | | |

(2-4 балла)

Заполнить таблицу

| Содержание упражнений | Дозировка (физическая нагрузка) | Контрольные упражнения |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

| Составляющие | Физические упражнения | Методы развития |
|---|---|---|
| Координация в пространстве | | |
| Телесная координация | | |
| Упражнения в равновесии | | |

(2-4 балла)

Заполнить таблицу

| Содержание упражнений | Дозировка (физическая нагрузка) | Контрольные упражнения |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

| Вид выносливости | Физические упражнения | Методы развития |
|---|---|---|
| Общая выносливость | | |
| Специальная выносливость | | |

(2-4 балла)

Заполнить таблицу

Скоростные способности и методика их развития
Координационные способности и методика их развития
Выносливость и методика ее развития
Гибкость и методика ее развития
Образовательные результаты:
Знает:
систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;
содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;
основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.
Умеет:
изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;
определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.
Имеет опыт:
педагогического анализа урока физической культуры;
составления конспекта урока физической культуры;
составления картотеки подвижных игр.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <table><tr><td>Содержание упражнений</td><td>Дозировка (физическая нагрузка)</td><td>Контрольные упражнения</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> (2-4 балла)<br>Схема<br>Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры<br>(2-4 балла)<br>Конспект<br>Урочные и неурочные формы организации физического воспитания<br>(1-2 балла)<br>Конспект<br>Содержание и пути нравственного, и эстетического воспитания в сфере физической культуры<br>(1-2 балла) | |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Конспект<br>Принципы развития физических способностей<br>(2-4 балла)<br>Таблица<br>(средства, методы развития физических качеств)<br>Понятие о планировании, его виды и содержания. Планирование нагрузки в процессе обучения физическими упражнениями, развития физических качеств<br>(2-6 баллов)<br>Конспект<br>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Содержание и пути патриотического, воспитания в сфере физической культуры<br>(2-5 баллов) | Общая характеристика физических способностей<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;<br>основные и дополнительные формы занятий.<br>Имеет опыт:<br>составления комплексов физических упражнений с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки;<br>подбора подвижных игр с использованием средств гимнастики, легкой атлетики;<br>планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура». |
| Контрольное мероприятие по разделу | | <table><tr><td>Вид способностей</td><td>Средства развития</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td>Скоростно-силовые способности</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Силовая выносливость</td><td></td><td></td></tr></table> | Образовательные результаты:<br>Знает:<br>систему организации процесса спортивной подготовки в организации, |

| | | |
|---|---|---|
| | <table><tr><td>Скоростная выносливость</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Координационная выносливость</td><td></td><td></td></tr></table> (4-6 баллов) | осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;<br>содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br>основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.<br>Умеет:<br>изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;<br>определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.<br>Имеет опыт:<br>педагогического анализа урока физической культуры;<br>составления конспекта урока физической культуры;<br>составления картотеки подвижных игр. |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | 30-61 балла |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |
| Итого | 56-100 баллов | |