

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 14.12.2021 14:52:33

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

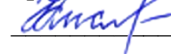
**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,

председатель УМС СГСПУ



Н.Н. Кислова

## **МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"**

### **Теория и методика физического воспитания**

#### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план **ФФКС-620По(4г)**  
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72**

в том числе:

аудиторные занятия **30**

самостоятельная работа **42**

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 2

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (Курс. Номер семестра на курсе)	2(1.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Семинарские	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Консультация перед экзаменом	2	2	2	2
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30	30	30	30
Сам. работа	42	42	42	42
Итого	72	72	72	72

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 физического воспитания**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 30.08.2019 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теоретических основ и методики физического воспитания**

Протокол от 27.08.2019 г. №1

Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ

Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. №1.

Зав. кафедрой Майорова Н.В.

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:** 01 Образование и наука

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

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
Содержание дисциплины базируется на материале: Педагогика физического воспитания	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
«Методика обучения по предмету «Физическая культура» в образовательных организациях»	
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	

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

**ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний**

**ОПК-8.1 Знает:** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.

Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.

Дает общую характеристику физических способностей

Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.

**ОПК-8.2 Умеет:** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей

Умеет подобрать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию; тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

**ОПК-8.3 Владеет:** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Владеет: методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах; педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания</b>			
1.1	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания /Лек/	2	2	1
1.2	Физическое воспитание как социальное явление /Лек/	2	2	0
1.3	Физическая культура как вид культуры /Ср/	2	2	0
	<b>Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>			
2.1	Средства формирования физической культуры личности /Лек/	2	2	0
2.2	Средства формирования физической культуры личности /Сем/	2	2	1
2.3	Средства формирования физической культуры личности /Ср/	2	4	0
2.4	Методы формирования физической культуры личности /Лек/	2	2	1
2.5	Методы формирования физической культуры личности /Сем/	2	4	0
2.6	Методы формирования физической культуры личности /Ср/	2	4	0
2.7	Обучение двигательным действиям /Лек/	2	2	0
2.8	Обучение двигательным действиям /Сем/	2	2	1
2.9	Обучение двигательным действиям /Ср/	2	4	0
	<b>Раздел 3. Развитие физических качеств</b>	2		

3.1	Общая характеристика физических способностей /Ср/	2	2	0
3.2	Силовые способности и методика их развития /Сем/	2	2	0
3.3	Силовые способности и методика их развития /Ср/	2	4	0
3.4	Скоростные способности и методика их развития /Сем/	2	2	1
3.5	Скоростные способности и методика их развития /Ср/	2	4	0
3.6	Координационные способности и методика их развития /Сем/	2	2	0
3.7	Координационные способности и методика их развития /Ср/	2	4	0
3.8	Выносливость и методика ее развития /Сем/	2	2	0
3.9	Выносливость и методика ее развития /Ср/	2	4	0
3.10	Гибкость и методика ее развития. Планирование в процесс занятий физическими упражнениями /Сем/	2	2	1
3.11	Гибкость и методика ее развития /Ср/	2	4	0
3.12	Планирование в процесс занятий физическими упражнениями /Ср/	2	2	0
3.13	Формы построения занятий физическими упражнениями /Ср/	2	2	0
3.14	Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями /Ср/	2	2	0
	Консультация перед экзаменом	2	2	0

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

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

2 семестр, 5 лекций, 9 семинарских занятий

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

Лекция № 1 (2 часа)

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

Лекция № 2 (2 часа)

Физическое воспитание как социальное явление

Вопросы и задания:

1. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания.
2. Направления и функционирования физического воспитания как социального явления.
3. Специфические признаки физического воспитания.

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

Лекция № 3 (2 часа)

Средства 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.

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Средства 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.

Лекция № 4 (2 часа)

Методы формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».
2. Общие требования к выбору методов.
3. Классификация методов физического воспитания: методы воспитания двигательных качеств, методы обучения двигательным действиям.

Семинарские занятия № 2-3 (4 часа)

Методы формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:

1. Специфические методы: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.
2. Общепедагогические методы: метод вербального воздействия.
3. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
4. Особенности использования методов в различных возрастных группах

Лекция № 5 (2 часа)

Обучение двигательным действиям

Вопросы и задания:

1. Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
2. Педагогические основы обучения двигательным действиям.

3. Структура процесса обучения двигательным действиям.

Семинарское занятие № 4 (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.

**Раздел 3. Развитие физических качеств**

Семинарское занятие № 5 (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.

Семинарское занятие № 6 (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 техникой 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

Семинарское занятие № 7 (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.

Семинарское занятие № 8 (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.

Семинарское занятие № 9 (2 часа)  
 Гибкость и методика ее развития. Планирование в процесс занятий физическими упражнениями

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).
2. Средства воспитания гибкости.
3. Оценка развития подвижности в суставах.
4. Особенности воспитания гибкости в разных возрастных группах
5. Содержание технологии планирование в процесс занятий физическими упражнениями
6. Понятие о планировании, его виды и содержание.
6. Понятие контроля и учета в процессе физического воспитания.

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

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физическая культура как вид культуры	О социальной природе физической культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры	Таблица (структура физической культуры)
2	Средства формирования физической культуры личности	Техника физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и	Конспект

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
 Направленность (профиль): «Физическая культура»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания»

		гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования.	
3	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)
4	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)
5	Общая характеристика физических способностей	Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).	Конспект
6	Силовые способности и методика их развития	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 неопредельных отягощений.	Комплекс физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей  Батарея тестов, определяющие уровень развития силовых способностей
7	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  Батарея тестов, определяющие уровень развития скоростных способностей
8	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, направленных на развитие координационных способностей  Батарея тестов, определяющие уровень развития координационных способностей
9	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 общей выносливости, воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.	Составить круговую тренировку по методу длительной непрерывной работы  Составить круговую тренировку в режиме интервальной работы
10	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	Комплекс физических упражнений, направленных на развитие активной и пассивной

		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.	гибкости Составить контрольные упражнения, определяющие уровень развития гибкости
11	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями	Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры	Схема
12	Формы построения занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы организации физического воспитания	Конспект
13	Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями	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
2	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями	Понятие о планировании, его виды и содержания. Планирование нагрузки в процессе обучения физическими упражнениями, развития физических качеств	Таблица (средства, методы развития физических качеств)
3	Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями	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 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: Директ-Медиа, 2013
Л1.2	Костихина Н.М.	Педагогика физической культуры и спорта : учебник <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610</a>	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 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a>	Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
Л2.2	Барчуков И.С. , Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>	Москва : Юнити-Дана, 2015,

#### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr. Web Desktop Security Suite, Dr. Web Server Security Suite
- 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, семинарских занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1 шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. 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 семинарских 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.



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

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>Наименование раздела «Введение в теорию и методику физического воспитания»</b>			
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 Физическая культура-часть культуры общества		4	5
Промежуточный контроль		8	12
<b>Наименование раздела «Общие основы теории и методики физического воспитания»</b>			
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 Средства и методы физического воспитания		4	5
Промежуточный контроль		18	27
<b>Наименование раздела «Развитие физических качеств»</b>			
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 Развитие физических качеств		4	6
Промежуточный контроль		30	61
Промежуточная аттестация			
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Введение в теорию и методику физического воспитания»</b>			
1	Аудиторная работа	Конспект Основные понятия теории и методики физического воспитания (1-2 балла) Вопросы 1. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. 2. Направления и функционирования физического воспитания как социального явления. 3. Специфические признаки физического воспитания. (1-2 балла)	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания Физическое воспитание как социальное явление Образовательные результаты: Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям. Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры. Дает общую характеристику физических способностей Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект Влияние физической культуры на организм человека Влияние физической культуры на формирование личностных качеств (2-3 балла)	Физическая культура как вид культуры Образовательные результаты: Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям. Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры. Дает общую характеристику физических способностей Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Не предусмотрена	
Контрольное мероприятие по разделу конспект		Роль физической культуры в современном обществе (4-5 баллов)	Физическая культура-часть культуры общества Образовательные результаты: Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям. Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.

			культуры. Дает общую характеристику физических способностей Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.
Промежуточный контроль (количество баллов)			8-12 баллов
<b>Текущий контроль по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»</b>			
1	Аудиторная работа	<p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физического воспитания как педагогическое понятие.</li> <li>2. Разновидности средств физического воспитания.</li> <li>3. Физические упражнения.</li> <li>4. Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений (2-3 балла)</li> </ol> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».</li> <li>2. Общие требования к выбору методов.</li> <li>3. Классификация методов физического воспитания: методы воспитания двигательных качеств, методы обучения двигательным действиям (2-3 балла)</li> </ol> <p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.</li> <li>2. Педагогические основы обучения двигательным действиям.</li> <li>3. Структура процесса обучения двигательным действиям. (2-3 балла)</li> </ol>	<p>Средства формирования физической культуры личности</p> <p>Методы формирования физической культуры личности</p> <p>Обучение двигательным действиям</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Умеет подобрать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию; тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся.</p> <p>Владеет: методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах; педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре</p>
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Таблица</p> <p>Классификация средств физического воспитания.</p> <p>Характеристика основных и дополнительных средств физического воспитания (2-3 балла)</p>	<p>Средства формирования физической культуры личности</p> <p>Методы формирования физической культуры личности</p> <p>Обучение двигательным действиям</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Умеет подобрать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию; тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся.</p> <p>Владеет: методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию</p>
		<p>Конспект</p> <p>Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Особенности их использования (3-5 баллов)</p>	
		<p>Таблица</p> <p>Структура процесса обучения (3-5 баллов)</p>	

			физических качеств в разных возрастных группах; педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре
Контрольное мероприятие по разделу	Сопоставление средств и методов физического воспитания (4-5 баллов)		Средства и методы физического воспитания
Промежуточный контроль (количество баллов)			18-27 баллов
<b>Текущий контроль по разделу «Развитие физических качеств»</b>			
1	Аудиторная работа	<p>Вопросы и задания</p> <p>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.</p> <p>2.Методы воспитания силы. Оценка развития силы. Особенности воспитания силы у обучающихся. (1-2 балла)</p> <p>Вопросы и задания</p> <p>1.Средства и методы воспитания быстроты: определение понятий; разновидности проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движения); их характеристики.</p> <p>2.Взаимные связи. Связи с техников исполнения упражнений и с физической работоспособностью; скоростные упражнения – основное средство развития быстроты.</p> <p>3.Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный). Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты.</p> <p>4.Методы развития быстроты у обучающихся (1-2 балла)</p> <p>Вопросы и задания</p> <p>1.Средства и методы воспитания ловкости: характеристика ловкости (координационная сложность, точность движений, чувство пространства и времени); закономерности развития координационных способностей.</p> <p>2.Средства воспитания ловкости (изменение условий выполнения упражнений, изменение временных и пространственных характеристик упражнения, новизна упражнения).</p> <p>3.Методы воспитания ловкости (игровой, соревновательный, планирование неожиданных для ученика ситуаций). Оценка развития ловкости. Особенности воспитания ловкости у обучающихся. (1-2 балла)</p> <p>Вопросы и задания</p> <p>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.</p>	<p>Силовые способности и методика их развития</p> <p>Скоростные способности и методика их развития</p> <p>Координационные способности и методика их развития</p> <p>Выносливость и методика ее развития</p> <p>Гибкость и методика ее развития.</p> <p>Планирование в процесс занятий физическими упражнениями</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Умеет подобрать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать специфические и общепедагогические методы для определения уровня физической подготовленности обучающихся</p> <p>Владеет: методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах; педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре</p>

		<p>2.Циклические упражнения как средства воспитания выносливости.                  3.Варьирование компонентами нагрузки как метод воспитания выносливости.                  4.Оценка развития выносливости. Особенности воспитания выносливости у обучающихся.                  (1-2 балла)                  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                  4. Содержание технологии планирование в процесс занятий физическими упражнениями                  5.Понятие о планирование, его виды и содержание.                  6.Понятие контроля и учета в процессе физического воспитания.                  (1-2 балла)</p>																																																	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Конспект                  Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).                  (1-2 балла)</p> <table border="1" data-bbox="674 786 1626 911"> <thead> <tr> <th>Содержание упражнений</th> <th>Дозировка (физическая нагрузка)</th> <th>Контрольные упражнения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="674 927 1626 1023"> <thead> <tr> <th>Вид силы</th> <th>Физические упражнения</th> <th>Методы развития</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Абсолютная сила</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Относительная сила</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>(2-4 балла)</p> <table border="1" data-bbox="674 1050 1626 1174"> <thead> <tr> <th>Содержание упражнений</th> <th>Дозировка (физическая нагрузка)</th> <th>Контрольные упражнения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="674 1190 1626 1315"> <thead> <tr> <th>Компоненты</th> <th>Физические упражнения</th> <th>Методы развития</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Простая реакция</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Сложная реакция</td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Частота движения</td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>(2-4 балла)</p> <p>Заполнить таблицу</p> <table border="1" data-bbox="674 1369 1626 1458"> <thead> <tr> <th>Содержание упражнений</th> <th>Дозировка (физическая нагрузка)</th> <th>Контрольные упражнения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения							Вид силы	Физические упражнения	Методы развития	Абсолютная сила			Относительная сила			Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения							Компоненты	Физические упражнения	Методы развития	Простая реакция			Сложная реакция			Частота движения			Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения							<p>Общая характеристика физических способностей                  Силовые способности и методика их развития                  Скоростные способности и методика их развития                  Координационные способности и методика их развития                  Выносливость и методика ее развития                  Гибкость и методика ее развития                  Планирование в процессе занятий физическими упражнениями                  Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями                  Образовательные результаты:                  Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.                  Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.                  Дает общую характеристику физических способностей                  Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.                  Умеет подобрать средства для каждого этапа</p>
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения																																																	
Вид силы	Физические упражнения	Методы развития																																																	
Абсолютная сила																																																			
Относительная сила																																																			
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения																																																	
Компоненты	Физические упражнения	Методы развития																																																	
Простая реакция																																																			
Сложная реакция																																																			
Частота движения																																																			
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения																																																	

				обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию; тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся Владеет: методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах; педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре
		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		
		Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения
		(2-4 балла)		
		Схема		
		Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры (2-4 балла)		
		Конспект		
		Урочные и неурочные формы организации физического воспитания (1-2 балла)		
		Конспект		
		Содержание и пути нравственного, и эстетического воспитания в сфере физической культуры (1-2 балла)		
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект		
		Принципы развития физических способностей (2-4 балла)		
		Таблица		
		(средства, методы развития физических качеств)		
		Понятие о планировании, его виды и содержания. Планирование нагрузки в процессе обучения физическими упражнениями, развития физических качеств		
		Общая характеристика физических способностей Планирование в процесс занятий физическими упражнениями Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями Развитие физических качеств		

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
 Направленность (профиль): «Физическая культура»  
 Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания»

		<p>(2-6 баллов)</p> <p>Конспект                  Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Содержание и пути патриотического, воспитания в сфере физической культуры                  (2-5 баллов)</p>	<p>Образовательные результаты:                  Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.                  Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.                  Дает общую характеристику физических способностей                  Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.                  Умеет подобрать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию; тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся</p>														
<p>Контрольное мероприятие по разделу</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="674 758 992 786">Вид способностей</th> <th data-bbox="992 758 1310 786">Средства развития</th> <th data-bbox="1310 758 1624 786">Методы развития</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="674 786 992 847">Скоростно-силовые способности</td> <td data-bbox="992 786 1310 847"></td> <td data-bbox="1310 786 1624 847"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="674 847 992 876">Силовая выносливость</td> <td data-bbox="992 847 1310 876"></td> <td data-bbox="1310 847 1624 876"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="674 876 992 904">Скоростная выносливость</td> <td data-bbox="992 876 1310 904"></td> <td data-bbox="1310 876 1624 904"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="674 904 992 965">Координационная выносливость</td> <td data-bbox="992 904 1310 965"></td> <td data-bbox="1310 904 1624 965"></td> </tr> </tbody> </table> <p>(4-6 баллов)</p>	Вид способностей	Средства развития	Методы развития	Скоростно-силовые способности			Силовая выносливость			Скоростная выносливость			Координационная выносливость			<p>Образовательные результаты:                  Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.                  Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.                  Дает общую характеристику физических способностей                  Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.                  Умеет подобрать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию; тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся                  Владеет: методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах; педагогическими технологиями</p>
Вид способностей	Средства развития	Методы развития															
Скоростно-силовые способности																	
Силовая выносливость																	
Скоростная выносливость																	
Координационная выносливость																	

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль): «Физическая культура»  
Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания»

		осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре
Промежуточный контроль (количество баллов)		30-61 балла
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	
Итого	56-100 баллов	