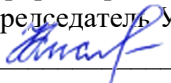


УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УМР и КО,
 председатель УМС СГСПУ

 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-620Пз(4г6м)**
 Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
 Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72**
 в том числе:
 аудиторные занятия **10**
 самостоятельная работа **53**
 часов на контроль **9**

Виды контроля в семестрах:
 экзамены 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Семинарские	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Консультация перед экзаменом	2	2	2	2
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	53	53	53	53
Часы на контроль	9	9	9	9
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

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Анатомия

Физиология

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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.
	Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания			
1.1	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания /Лек/	1	2	0
1.2	Физическое воспитание как социальное явление /Ср/	1	4	0
1.3	Физическая культура как вид культуры /Ср/	1	4	0
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания			
2.1	Средства и методы формирования физической культуры личности /Сем/	1	2	1
2.2	Средства формирования физической культуры личности /Ср/	1	6	0
2.3	Методы формирования физической культуры личности /Ср/	1	6	0
2.4	Обучение двигательным действиям /Сем/	1	2	1
2.5	Обучение двигательным действиям /Ср/	1	8	0
	Раздел 3. Развитие физических качеств			
3.1	Общая характеристика физических способностей /Сем/	1	2	0
3.2	Силовые способности и методика их развития /Ср/	1	5	0

3.3	Скоростные способности и методика их развития /Ср/	1	5	0
3.4	Координационные способности и методика их развития /Ср/	1	5	0
3.5	Выносливость и методика ее развития /Ср/	1	5	0
3.6	Гибкость и методика ее развития /Ср/	1	5	0
	Консультация перед экзаменом	1	2	0
	Экзамен/Экз/	1	9	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 1 лекция. 3 семинарских занятия

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

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания

Семинарское занятие № 1 (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

Семинарское занятие № 2 (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.

Раздел 3. Развитие физических качеств

Семинарское занятие № 3 (2 часа)

Общая характеристика физических способностей

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.

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	Значение физической культуры в жизни общества. Роль физической культуры в жизни человека	Конспект
2	Физическая культура как вид культуры	О социальной природе физической культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры	Таблица (структура физической 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	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.	Физические упражнения, направленные на развитие силовых способностей Батарей 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	Физические упражнения, направленные на развитие скоростных способностей Батарей 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.	Физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей Батарей 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 триеровку 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 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.	Физические упражнения, направленные на развитие активной и пассивной гибкости Составить контрольные упражнения, определяющие уровень развития гибкости

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физическое воспитание как социальное явление	Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. Направления и функционирования физического	Конспект

		воспитания как социального явления. Специфические признаки физического воспитания.	
2	Силовые способности и методика их развития	Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств). Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств. Понятие о планировании, его виды и содержания. Планирование нагрузки в процессе развития физических качеств Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры	Конспект Таблица (средства, методы развития физических качеств)
3	Скоростные способности и методика их развития		
4	Координационные способности и методика их развития		
5	Выносливость и методика ее развития		
6	Гибкость и методика ее развития		

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
Л2.2	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573	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-1шт., 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 1

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)	4	8
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	2	4
Контрольное мероприятие по разделу Физическая культура-часть культуры общества		4	5
Промежуточный контроль		12	19
Наименование раздела: «Общие основы теории и методики физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	4	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	8	15
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	0
Контрольное мероприятие по разделу Средства и методы физического воспитания		4	6
Промежуточный контроль		16	31
Наименование раздела: «Развитие физических качеств»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	3	5
2.	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	25
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	12
Контрольное мероприятие по разделу Развитие физических качеств		4	8
Промежуточный контроль		28	50
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 Основные понятия теории и методики физического воспитания (2-4 балла)	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания Образовательные результаты: Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.

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

			<p>Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.</p> <p>Дает общую характеристику физических способностей</p> <p>Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.</p>
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Конспект</p> <p>Значение физической культуры в жизни общества. Роль физической культуры в жизни человека</p> <p>(2-4 балла)</p>	<p>Физическое воспитание как социальное явление</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.</p> <p>Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.</p> <p>Дает общую характеристику физических способностей</p> <p>Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.</p>
		<p>Таблица (структура физической культуры)</p> <p>О социальной природе физической культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры</p> <p>(2-4 балла)</p>	<p>Физическая культура как вид культуры</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.</p> <p>Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.</p> <p>Дает общую характеристику физических способностей</p> <p>Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.</p>
3	Самостоятельная работа (на выбор)	<p>Конспект</p> <p>Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания.</p> <p>Направления и функционирования физического воспитания как социального явления.</p> <p>Специфические признаки физического воспитания.</p> <p>(2-4 балла)</p>	<p>Физическое воспитание как социальное явление</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</p>

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

			для определения уровня физической подготовленности обучающихся.
Контрольное мероприятие по разделу конспект	Физическая культура-часть культуры общества (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. Дает общую характеристику физических способностей Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.
Промежуточный контроль (количество баллов)			12-19 баллов
Текущий контроль по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»			
1	Аудиторная работа	Опрос Вопросы: 1. Средства физического воспитания как педагогическое понятие. 2. Разновидности средств физического воспитания. 3. Физические упражнения. 4. Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений (2-5 баллов)	Средства и методы формирования физической культуры личности Образовательные результаты: 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.
		Опрос Вопросы 1. Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. 2. Педагогические основы обучения двигательным действиям. 3. Структура процесса обучения двигательным действиям. (2-5 баллов)	Обучение двигательным действиям Образовательные результаты: 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

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

2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Конспект 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. (2-5 баллов)</p>	<p>Средства формирования физической культуры личности Образовательные результаты: 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>Таблица (методы обучения, методы развития) Специфические методы физического воспитания. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Особенности использования методов в различных возрастных группах (2-5 баллов)</p>	<p>Методы формирования физической культуры личности Образовательные результаты: 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>Схема (переход от умения к навыку, проходя через каждый этап обучения) Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Общий порядок построения процесса обучения. (2-5 баллов)</p>	<p>Обучение двигательным действиям Образовательные результаты: 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>
3	Самостоятельная работа (на выбор)		
		Не предусмотрена	
	Контрольное мероприятие по разделу	<p>Сопоставление средств и методов физического воспитания (4-6 баллов)</p>	<p>Средства и методы физического воспитания Образовательные результаты: 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</p>

			группах; педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре																		
Промежуточный контроль (количество баллов)			16-31 балл																		
Текущий контроль по разделу «Развитие физических качеств»																					
1	Аудиторная работа	<p>Опрос</p> <p>Вопросы и задания</p> <p>1.Общая характеристика физических способностей</p> <p>2.Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).</p> <p>3. Развитие двигательных качеств как педагогический процесс.</p> <p>4. Развитие двигательных качеств как часть содержания ФВ.</p> <p>5. Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств; физическая нагрузка, виды и компоненты нагрузок.</p> <p>(3-5 баллов)</p>	<p>Общая характеристика физических способностей</p> <p>Образовательные результаты:</p> <p>Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.</p> <p>Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.</p> <p>Дает общую характеристику физических способностей</p> <p>Раскрывает роль и место физической культуры в жизни человека и в обществе в целом.</p>																		
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Таблица</p> <table border="1" data-bbox="654 820 1608 911"> <tr> <td>Вид силы</td> <td>Физические упражнения</td> <td>Методы развития</td> </tr> <tr> <td>Абсолютная сила</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Относительная сила</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="654 962 1608 1083"> <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> <p>(3-5 баллов)</p>	Вид силы	Физические упражнения	Методы развития	Абсолютная сила			Относительная сила			Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения							<p>Силовые способности и методика их развития</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>
Вид силы	Физические упражнения	Методы развития																			
Абсолютная сила																					
Относительная сила																					
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения																			

Таблица		
Компоненты	Физические упражнения	Методы развития
Простая реакция		
Сложная реакция		
Частота движения		
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения
(3-5 баллов)		
Таблица		
Составляющие	Физические упражнения	Методы развития
Координация в пространстве		
Телесная координация		
Упражнения в равновесии		
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения
(3-5 баллов)		
Таблица		
Вид выносливости	Физические упражнения	Методы развития
Общая выносливость		
Специальная выносливость		

Скоростные способности и методика их развития
 Образовательные результаты:
 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 осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре

Координационные способности и методика их развития
 Образовательные результаты:
 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 осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре

Выносливость и методика ее развития
 Образовательные результаты:
 Умеет подобрать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества; использовать

		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">Содержание упражнений</td> <td style="width: 33%;">Дозировка (физическая нагрузка)</td> <td style="width: 33%;">Контрольные упражнения</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>(3-5 баллов)</p>	Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения							<p>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>
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения										
		<p>Таблица</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">Содержание упражнений</td> <td style="width: 33%;">Дозировка (физическая нагрузка)</td> <td style="width: 33%;">Контрольные упражнения</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>(3-5 баллов)</p>	Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения							<p>Гибкость и методика ее развития</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>
Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения										
3	Самостоятельная работа (на выбор)	<p>Конспект</p> <p>Таблица (средства, методы развития физических качеств)</p> <p>Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств). Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств.</p> <p>Понятие о планировании, его виды и содержания. Планирование нагрузки в процессе развития физических качеств</p> <p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры</p> <p>(6-12 баллов)</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>Образовательные результаты:</p> <p>Знает основные понятия теории и методики физической культуры, основные средства физической культуры, общепедагогические и специфические методы обучения, этапы обучения двигательным действиям.</p> <p>Имеет представление о системе физической культуры, о структуре и функциях физической культуры.</p> <p>Дает общую характеристику физических</p>									

					<p>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 осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре</p>
Контрольное мероприятие по разделу	Вид способностей	Средства развития	Методы развития	<p>Развитие физических качеств 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 осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе</p>	
	Скоростно-силовые способности				
	Силовая выносливость				
	Скоростная выносливость				
	Координационная выносливость				
(4-8 баллов)					

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

		теоретических знаний по физической культуре
Промежуточный контроль (количество баллов)		28-50 баллов
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (56-100 баллов)	