Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 19.12.2025 12:44
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"
Теоретико-методические основы физического воспитания

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план ФФКС-м26По(2г)
Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Образование в области физической культуры»

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 92

Виды контроля в семестрах:
экзамены 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Семинарские	12	12	12	12
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	92	92	92	92
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Герасимова Наталья Александровна

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

Теоретико-методические основы физического воспитания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Образование в области физической культуры»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.03.2026 протокол № 8

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП


_____Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: обеспечение теоретического осмысления основ физической культуры, как научной и учебной дисциплины и формирование умений практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога в сфере физической культуры.
Задачи изучения дисциплины: изучение возможностей, потребностей и достижений обучающихся в зависимости от уровня осваиваемой образовательной про-граммы; организация процесса обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, отражающих специфику предметной области и соответствующих возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, в том числе их особым образовательным потребностям; организация взаимодействия с коллегами, родителями, социальными партнерами, в том числе иностранными; осуществление профессионального самообразования и личностного роста;
Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.04
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Современные проблемы науки и образования	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Методика и технологии преподавания физической культуры в образовательных организациях	

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

ОПК-3 Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями

ОПК-3.1. Знает принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; модели проектирования совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями

Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся

ОПК-3.2. Умеет проектировать и применять оптимальные формы и технологии организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями

Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания

ОПК-3.3. Владеет навыками осуществления деятельности по проектированию организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями

Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями

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. Физическое воспитание как социальное явление /Лек/	1	2	1
1.2	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания /Ср/	1	6	0
1.3	Физическое воспитание как социальное явление /Ср/	1	6	0
1.4	Физическая культура как вид культуры /Ср/	1	6	0
	Раздел 2. Общие основы теории физического воспитания			
2.1	Средства физической культуры. Методы формирования физической культуры личности. Обучение двигательным действиям /Лек/	1	2	1
2.2	Средства физической культуры. Методы формирования физической культуры личности. Обучение двигательным действиям /Сем/	1	2	1
2.3	Средства формирования физической культуры личности /Ср/	1	6	0
2.4	Методы формирования физической культуры личности /Ср/	1	6	0
2.5	Обучение двигательным действиям /Ср/	1	6	0
	Раздел 3. Общие основы методики физического воспитания			
3.1	Общая характеристика физических способностей /Ср/	1	6	0
3.2	Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития /Сем/	1	2	1
3.3	Силовые способности и методика их развития /Ср/	1	6	0

3.4	Скоростные способности и методика их развития /Ср/	1	6	0
3.5	Координационные способности и методика их развития /Ср/	1	6	0
3.6	Выносливость и методика ее развития /Сем/	1	2	0
3.7	Гибкость и методика ее развития /Сем/	1	2	0
3.8	Выносливость и методика ее развития /Ср/	1	6	0
3.9	Гибкость и методика ее развития /Ср/	1	8	0
3.10	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями /Сем/	1	2	1
3.11	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями /Ср/	1	8	0
3.12	Формы построения занятий физическими упражнениями /Ср/	1	8	0
3.13	Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями /Сем/	1	2	1

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 2 лекции, 6 семинарских занятий

Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания

Лекция № 1 (2 часа)

Предмет и содержание теории и методики физического воспитания. Физическое воспитание как социальное явление
Вопросы задания:
1. Основные понятия теории и методики физической культуры
2. Теория и методика физической культуры как научная и как учебная дисциплина.
3. Физическая культура как отрасль общей культуры.
4. Физическое развитие как процесс и состояние человека.
5. Характеристика физической культуры.
6. Формы и социальные функции физической культуры.
7. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания.
8. Направления и функционирования физического воспитания как социального явления.
9. Специфические признаки физического воспитания.

Раздел 2. Общие основы теории физического воспитания

Лекция № 2 (2 часа)

Средства физической культуры. Методы формирования физической культуры личности. Обучение двигательным действиям
Вопросы и задания:
1. Средства физического воспитания как педагогическое понятие.
2. Разновидности средств физического воспитания.
3. Физические упражнения, как основное средство физического воспитания.
4. Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений.
5. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования.
6. Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».
7. Общие требования к выбору методов.
8. Классификация методов физического воспитания.
9. Характеристика методов физического воспитания.
10. Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
11. Педагогические основы обучения двигательным действиям.
12. Структура процесса обучения двигательным действиям.

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Средства физической культуры. Методы формирования физической культуры личности. Обучение двигательным действиям
Вопросы и задания:
1. Характеристика техники физических упражнений:
а) пространственные характеристики
б) временные характеристики
в) пространственно-временные характеристики
2. Критерии оценки эффективности техники.
3. Классификация физических упражнений.
4. Дать характеристику циклическим видам упражнений (разбить на фазы, циклы).
5. Дать характеристику ациклическим упражнениям (разбить на фазы, циклы)
6. Специфические методы: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.
7. Общепедагогические методы: метод вербального воздействия. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
8. Проектирование методов, используемых в различных возрастных группах
9. Составить комплекс упражнений для формирования навыка.
10. Составить упражнения для каждого этапа процесса обучения двигательному действию.
11. Заполнить таблицу

Раздел 3. Общие основы методики физического воспитания

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития

Вопросы и задания:
1. Составить упражнения, направленные на развитие силовых способностей.
2. Составить упражнения с собственным весом, определить количество повторений.
3. Составить упражнения с небольшим грузом, для укрепления мышц спины.
4. Подобрать методы развития силовых способностей для каждой возрастной группы обучающихся.
5. Составить контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
6. Составить упражнения на развитие компонентов скоростных способностей (простая реакция, сложная реакция, частота одиночного движения).
7. Составить упражнения в сочетании с другими физическими качествами: скоростно-силовой направленности, скоростной выносливости.
8. Подобрать методы развития скоростных способностей.
9. Определить объем и интенсивность при выполнении скоростной работы.
10. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей.
11. Проанализировать условия развития координационных способностей.
12. Составить упражнения для развития координации в пространстве.
13. Составить упражнения для развития телесной координации.
14. Составить контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Семинарское занятие № 3 (2 часа)

Выносливость и методика ее развития.

Вопросы и задания:
1. Характеристика средств, направленных на развитие выносливости.
2. Средства и методы развития выносливости.
3. Дать анализ видам выносливости по зонам мощности.
4. Спроектировать программу, направленную на развитие общей выносливости.
5. Составить контрольные упражнения для определения развития общей и специальной выносливости

Семинарское занятие № 4 (2 часа)

Гибкость и методика ее развития

Вопросы и задания:
1. Составить упражнения для развития активной и пассивной гибкости.
2. Составить упражнения для подвижности в суставах.
3. Методы и условия развития гибкости.
4. Составить контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

Семинарское занятие № 5 (2 часа)

Планирование в процессе занятий физическими упражнениями

Вопросы и задания:
1. Планирование развития физических качеств на уроках физической культуры:
-определить физическое качество;
-составить упражнения, на развитие физического качества;
-определить последовательность выполнения физических упражнений;
-определить количество или продолжительность выполнения физических упражнений;
-определить в какой части урока будут выполняться физические упражнения.
2.Спроектировать результат развития физических качеств

Семинарское занятие № 6 (2 часа)

Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями

Вопросы и задания:
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2.Влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие учащихся
3. Влияние занятий физическими упражнениями на нравственное развитие учащихся

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания	Тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре.	Конспект
2	Физическое воспитание как социальное явление	Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. Направления и функционирования физического воспитания как социального явления.	Конспект
3	Физическая культура как вид культуры	О социальной природе физической культуры. Структура физической культуры	Конспект
4	Средства формирования физической культуры	Техника физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники. Классификация	Конспект

	личности	физических упражнений.	
5	Методы формирования физической культуры личности	Специфические методы физического воспитания. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.	Конспект
6	Обучение двигательным действиям	Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования.	Конспект
7	Общая характеристика физических способностей	Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).	Конспект
8	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.	Таблица
9	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.	Таблица
10	Координационные способности и методика их развития	Определение понятий «координация движений», координированность», «координационные способности». Задачи развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей.	Таблица
11	Выносливость и методика ее развития	Понятие о выносливости. Задачи по развитию выносливости, средства воспитания выносливости, методы воспитания выносливости метод слитного упражнения. Метод повторного упражнения. 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.	Таблица
12	Гибкость и методика ее развития	Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Задачи по развитию гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методика развития гибкости. Стретчинг. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.	Конспект
13	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями	Понятие о планировании, его виды и содержания.	Конспект
14	Формы построения занятий физическими упражнениями	Основные аспекты построения занятий в физическом воспитании. Урочные формы организации занятий в физическом воспитании. Общая характеристика занятий неурочного типа	Конспект
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**	**Продукты деятельности**
1	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания	Предмет и место общей теории физической культуры в системе научно-образовательных знаний.	Конспект
2	Физическое воспитание как социальное явление	Специфические признаки физического воспитания. Система физического воспитания	Конспект
3	Физическая культура как вид культуры	Функции физической культуры	Конспект
4	Средства формирования физической культуры личности	Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования	Конспект
5	Методы формирования физической культуры личности	Особенности использования методов в различных возрастных группах	Конспект
6	Обучение двигательным действиям	Этапы обучения двигательным действиям.	Таблица
7	Общая характеристика	Единство обучения двигательным действиям и	Конспект

	физических способностей	развитие двигательных качеств.	
8	Силовые способности и методика их развития	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.	Таблица
9	Скоростные способности и методика их развития	Воспитание быстроты простой двигательной реакции. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей	Таблица
10	Координационные способности и методика их развития	Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления	Таблица
11	Выносливость и методика ее развития	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы. Круговая тренировка в режиме интервальной работы. Игровой метод.	Таблица
12	Гибкость и методика ее развития	Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта.	Таблица
13	Планирование в процесс занятий физическими упражнениями	Планирование нагрузки в процессе развития физических качеств	Конспект
14	Формы построения занятий физическими упражнениями	Общая характеристика форм организации занятий. Теоретическое обоснование структуры занятий в физическом воспитании	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

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Манжелей И. В.	Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946	Москва: Директ-Медиа, 2019
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945	Москва : Директ-Медиа, 2013
Л1.3	Манжелей И.В. Симонова Е. А.	Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912	М.; Берлин : Директ-Медиа, 2015

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Костихина Н.М. Гаврикова О.Ю.	Педагогика физической культуры: учебник. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015
Л2.2	Чертов Н.В.	Физическая культура: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-на-Дону: Южного федерального университета, 2012
Л2.3	Минникаева, Н. В,	Теория и методика физической культуры: избранные	Кемерово : Кемеровский

	Шабашева С. В. .	лекции: учебное пособие. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577	государственный университет, 2016

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks
- Единое содержание общего образования https://edsoo.ru/
- Библиотека цифрового образовательного контента https://моиуроки.рф/

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 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 для обучающихся

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 разработать блок заданий для самостоятельной работы обучающихся. Содержание заданий по самостоятельной работе связано со способностями и интересами обучающихся в учебной деятельности, а также учитывается стаж педагогической деятельности.

Примерные задания для подготовки обучающегося к занятиям

1. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения»
2. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений
3.Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика»
4.При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). Дайте характеристику этим фазам (заполните таблицу).

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 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 так-же вопросы по ней, и изучаемые самостоятельно.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теоретико-методические основы физического воспитания»

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Введение в теорию методику физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	2	4
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	9
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	6
Контрольное мероприятие по разделу Роль физической культуры в жизни человека		2	3
Промежуточный контроль		13	22
Наименование раздела: «Общие основы теории физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	6	9
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	7
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	6
Контрольное мероприятие по разделу Средства и методы при обучении двигательному действию		2	3
Промежуточный контроль		15	25
Наименование раздела: «Общие основы методики физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	7	14
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	8	16
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	8	16
Контрольное мероприятие по разделу Развитие физических качеств		5	7
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация		28	53
	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		
1.1		Лекция –диспут Вопросы задания 1. Основные понятия теории и методики физической культуры 2. Теория и методика физической культуры как научная и как учебная дисциплина. 3. Физическая культура как отрасль общей культуры. 4. Физическое развитие как процесс и состояние человека. 5. Характеристика физической культуры Количество баллов	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания Физическое воспитание как социальное явление Образовательные результаты: Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся

		Min-1 Max-2	Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
1.2		Лекция-диспут Вопросы и задания 1. Формы и социальные функции физической культуры. 2. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. 3. Направления и функционирования физического воспитания как социального явления. 4. Специфические признаки физического воспитания Количество баллов Min-1 Max-2	
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)		
2.1		Конспект План 1.Тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре. Количество баллов Min-2 Max-3	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания Физическое воспитание как социальное явление Физическая культура как вид культуры Образовательные результаты: Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
2.2		Конспект План 1.Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. 2.Направления и функционирования физического воспитания как социального явления Количество баллов Min-2 Max-3	
2.3		Конспект План 1.О социальной природе физической культуры. 2.Структура физической культуры Количество баллов Min-2 Max-3	
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
3.1		Конспект План 1.Предмет и место общей теории физической культуры в системе научно-образовательных знаний Количество баллов Min-1 Max-2	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания Физическое воспитание как социальное явление Физическая культура как вид культуры Образовательные результаты: Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания
3.2		Конспект План 1.Специфические признаки физического воспитания. 2.Система физического воспитания Количество баллов Min-1 Max-2	

<table>
<tr><td>3.3</td><td></td><td>Конспект
План
1. Функции физической культуры
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td>Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</td></tr>
<tr><td colspan="2">Контрольное мероприятие по разделу конспект</td><td>Значение физической культуры в обществе
Количество баллов
Min-2 Max-3</td><td>Физическая культура-часть культуры общества</td></tr>
<tr><td colspan="2">Промежуточный контроль (количество баллов)</td><td></td><td>13-22 баллов</td></tr>
<tr><td colspan="4">Текущий контроль по разделу «Общие основы теории физического воспитания»</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Аудиторная работа</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>1.1</td><td rowspan="3"></td><td>Опрос
Вопросы:
1.Средства физического воспитания как педагогическое понятие.
2. Разновидности средств физического воспитания.
3. Физические упражнения, как основное средство физического воспитания.
4. Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений.
5. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования
Количество баллов
Min-2 Max-3</td><td rowspan="3">Средства формирования физической культуры личности
Методы формирования физической культуры личности
Обучение двигательным действиям
Образовательные результаты:
Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся
Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания
Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</td></tr>
<tr><td>1.2</td><td>Опрос
Вопросы:
1. Специфические методы: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.
2. Общепедагогические методы: метод вербального воздействия. Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
3. Проектирование методов, используемых в различных возрастных группах
Количество баллов
Min-2 Max-3</td></tr>
<tr><td>1.3</td><td>Таблица
<table>
<tr><td></td><td>I этап обучения</td><td>II этап обучения</td><td>III этап обучения</td></tr>
<tr><td>Двигательное умение</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Двигательный навык</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Количество баллов
Min-2 Max-3</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Самостоятельная работа (обязательные формы)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.1</td><td></td><td>Конспект
План</td><td>Средства формирования физической культуры личности</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>1.Техника физических упражнений.
2.Критерии оценки эффективности техники.
3.Классификация физических упражнений
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td rowspan="3">Методы формирования физической культуры личности
Обучение двигательным действиям
Образовательные результаты:
Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся
Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания
Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</td></tr>
<tr><td>2.2</td><td></td><td>Конспект
План
1.Специфические методы физического воспитания.
2.Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения
Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td>2.3</td><td></td><td>Конспект
План
1.Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования
Количество баллов
Min-2 Max-3</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.1</td><td></td><td>Конспект «Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования»
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td rowspan="3">Средства физической культуры
Методы формирования физической культуры личности
Обучение двигательным действиям
Образовательные результаты:
Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся
Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания
Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</td></tr>
<tr><td>3.2</td><td></td><td>Конспект «Особенности использования методов в различных возрастных группах»
Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td>3.3</td><td></td><td>Таблица
<table><tr><td></td><td>Цель</td><td>Задачи</td><td>Характеристика</td></tr><tr><td>I этап обучения</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>II этап обучения</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>III этап обучения</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Контрольное мероприятие по разделу</td><td>Сопоставление средств и методов физического воспитания
Количество баллов
Min-2 Max-3</td><td>Средства и методы физического воспитания</td></tr>
<tr><td colspan="2">Промежуточный контроль (количество баллов)</td><td></td><td>15-25 баллов</td></tr>
<tr><td colspan="4">Текущий контроль по разделу «Общие основы методики физического воспитания»»</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Аудиторная работа</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>1.1</td><td></td><td>Практическая работа
Вопросы и задания
1. Составить упражнения, направленные на развитие силовых способностей.</td><td>Силовые способности и методика их развития
Скоростные способности и методика их развития
Координационные способности и методика их развития</td></tr>
</table>

		2. Составить упражнения с собственным весом, определить количество повторений. 3. Составить упражнения с небольшим грузом, для укрепления мышц спины. 4. Подобрать методы развития силовых способностей для каждой возрастной группы обучающихся. 5. Составить контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей Количество баллов Min-1 Max-2	Выносливость и методика ее развития Гибкость и методика ее развития Планирование в процессе занятий физическими упражнениями Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями Образовательные результаты: Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
1.2		Практическая работа Вопросы и задания 1. Составить упражнения на развитие компонентов скоростных способностей (простая реакция, сложная реакция, частота одиночного движения). 2. Составить упражнения в сочетании с другими физическими качествами: скоростно-силовой направленности, скоростной выносливости. 3. Подобрать методы развития скоростных способностей. 4. Определить объем и интенсивность при выполнении скоростной работы. Количество баллов Min-1 Max-2	
1.3		Практическая работа Вопросы и задания 1. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. 2. Проанализировать условия развития координационных способностей. 3. Составить упражнения для развития координации в пространстве. 4. Составить упражнения для развития телесной координации. 5. Составить контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей Количество баллов Min-1 Max-2	
1.4		Опрос Вопросы и задания 1. Характеристика средств, направленных на развитие выносливости. 2. Средства и методы развития выносливости. 3. Дать анализ видам выносливости по зонам мощности. 4. Спроектировать программу, направленную на развитие общей выносливости. 5. Составить контрольные упражнения для определения развития общей и специальной выносливости Количество баллов Min-1 Max-2	
1.5		Практическая работа Вопросы и задания 1. Составить упражнения для развития активной и пассивной гибкости. 2. Составить упражнения для подвижности в суставах. 3. Методы и условия развития гибкости. 4. Составить контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости	

<table>
<tr><td></td><td></td><td>Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>1.6</td><td></td><td>Опрос
Вопросы и задания
1. Планирование развития физических качеств на уроках физической культуры:
-определить физическое качество;
-составить упражнения, на развитие физического качества;
-определить последовательность выполнения физических упражнений;
-определить количество или продолжительность выполнения физических упражнений;
-определить в какой части урока будут выполняться физические упражнения.
2.Спроектировать результат развития физических качеств
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>1.7</td><td></td><td>Опрос
Вопросы и задания
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2.Влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие учащихся
3. Влияние занятий физическими упражнениями на нравственное развитие учащихся
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Самостоятельная работа (обязательные формы)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.1</td><td></td><td>Конспект
План
1.Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).
Количество баллов
Min-1
Max-2</td><td rowspan="3">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
Формы построения занятий физическими упражнениями
Образовательные результаты:
Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся
Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания
Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому</td></tr>
<tr><td>2.2</td><td></td><td>Таблица
<table><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>
Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td>2.3</td><td></td><td>Таблица
<table><tr><td>Задачи</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td>воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</td></tr>
<tr><td>2.4</td><td></td><td>Таблица<table><tr><td>Составляющие</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td>Координация в пространстве</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Телесная координация</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Упражнения в равновесии</td><td></td><td></td></tr></table>Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>2.5</td><td></td><td>Таблица<table><tr><td>Вид выносливости</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr><tr><td>Общая выносливость</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Специальная выносливость</td><td></td><td></td></tr></table>Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>2.6</td><td></td><td>Конспект
План
1.Понятие о гибкости.
2.Критерии измерения и виды гибкости.
3.Задачи по развитию гибкости.
4.Средства и методы развития гибкости.
5.Методика развития гибкости. Стретчинг.
6.Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
Количество баллов
Min-1
Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>2.7</td><td></td><td>Конспект
План
1.Понятие о планировании, его виды и содержания.
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>2.8</td><td></td><td>Конспект
План
1.Основные аспекты построения занятий в физическом воспитании.
2.Урочные формы организации занятий в физическом воспитании.
3.Общая характеристика занятий неурочного типа
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>Самостоятельная работа (специальные</td><td></td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>формы на выбор)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.1</td><td rowspan="6"></td><td>Конспект
Тема
Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств.
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td rowspan="6">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
Формы построения занятий физическими упражнениями
Образовательные результаты:
Демонстрирует знание основ применения образовательных технологий необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся
Умеет организовывать образовательный процесс с учётом современных требований к процессу физического воспитания
Владеет способами проектирования образовательных программ, моделирования процесса по физическому воспитанию обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</td></tr>
<tr><td>3.2</td><td>Таблица
<table>
<tr><td></td><td>Характеристика</td><td>Физические упражнения</td></tr>
<tr><td>Метод максимальных усилий</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Метод повторных усилий</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Метод изометрических усилий.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Метод динамических усилий</td><td></td><td></td></tr>
</table>
Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td>3.3</td><td>Таблица
<table>
<tr><td>Компоненты</td><td>Физические упражнения</td><td>Методы развития</td></tr>
<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>
</table>
Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td>3.4</td><td>Таблица
<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>
Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td>3.5</td><td>Таблица
<table>
<tr><td>Содержание упражнений</td><td>Дозировка (физическая нагрузка)</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>
Количество баллов
Min-1 Max-2</td></tr>
<tr><td>3.6</td><td>Таблица</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>
<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>
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>3.7</td><td></td><td>Конспект
Задание
1.Планирование нагрузки в процессе развития физических качеств
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td>3.8</td><td></td><td>Конспект
План
1.Общая характеристика форм организации занятий.
2.Теоретическое обоснование структуры занятий в физическом воспитании
Количество баллов
Min-1 Max-2</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Контрольное мероприятие по разделу</td><td>
<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>
<tr><td>Скоростная выносливость</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Координационная выносливость</td><td></td><td></td></tr>
</table>
Количество баллов
Min-5 Max-7</td><td>Развитие физических качеств</td></tr>
<tr><td colspan="2">Промежуточный контроль (количество баллов)</td><td></td><td>28-53 баллов</td></tr>
<tr><td colspan="2">Промежуточная аттестация</td><td colspan="2">Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (56-100 баллов)</td></tr>
</table>