Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.08.2025 15:53:45
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

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ ПО ПРОФИЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Теория и методика физического воспитания

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план ФФКС-б25Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288
в том числе:
аудиторные занятия 27
самостоятельная работа 261

Виды контроля в семестрах:
зачеты 3, 4
экзамены 5
курсовой проект 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**3(2.1)**		**4(2.2)**		**5(3.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2	2	2	6	6
Семинарские	6	6	6	6	6	6	18	18
Консультации	0	0	0	0	3	3	3	3
В том числе инт.	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого ауд.	8	8	8	8	11	11	27	27
Контактная работа	8	8	8	8	11	11	27	27
Сам. работа	64	64	100	100	97	97	261	261
Итого	72	72	108	108	108	108	288	288

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

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 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 27.05.2025 г. № 10

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 **Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Педагогика	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Методика преподавания предмета «Физическая культура»	
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.1 Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся
Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания.
ОПК-6.2 Умеет использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося
Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения.
ОПК-6.3 Владеет действиями учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе; действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.
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: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре
ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся
Умеет: - подбирать 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/	3	1	1
1.2	Физическое воспитание как социальное явление /Сем/	3	2	0
1.3	Физическое воспитание как социальное явление /Ср/	3	8	0
1.4	Физическая культура как вид культуры /Ср/	3	8	0
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания			
2.1	Средства и методы формирования физической культуры личности /Лек/	3	1	1
2.2	Средства формирования физической культуры личности /Сем/	3	2	0
2.3	Средства формирования физической культуры личности /Ср/	3	16	0
2.4	Методы формирования физической культуры личности /Сем/	3	2	0
2.5	Методы формирования физической культуры личности /Ср/	3	16	0
2.6	Методические принципы занятий физическими упражнениями /Ср/	3	16	0
	Раздел 3. Развитие физических качеств			
3.1	Общая характеристика физических способностей /Лек/	4	2	2
3.2	Общая характеристика физических способностей /Ср/	4	10	0
3.3	Силовые и скоростные способности и методика их развития /Сем/	4	2	0
3.4	Силовые способности и методика их развития /Ср/	4	18	0
3.5	Скоростные способности и методика их развития /Ср/	4	18	0
3.6	Координационные способности и методика их развития /Сем/	4	2	0
3.7	Координационные способности и методика их развития /Ср/	4	18	0
3.8	Выносливость и методика ее развития /Сем/	4	1	0
3.9	Выносливость и методика ее развития /Ср/	4	18	0
3.10	Гибкость и методика ее развития /Сем/	4	1	0
3.11	Гибкость и методика ее развития /Ср/	4	18	0
	Раздел 4. Методические основы физического воспитания			
4.1	Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями /Ср/	5	20	2
4.2	Обучение двигательным действиям /Лек/	5	2	0
4.3	Обучение двигательным действиям /Сем/	5	2	0
4.4	Обучение двигательным действиям /Ср/	5	30	0
4.5	Формы построения занятий физическими упражнениями /Ср/	5	17	0
4.6	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями /Сем/	5	4	0
4.7	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями /Ср/	5	30	0
	Консультации /Конс/	5	3	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

3 семестр, 1 лекция, 3 семинарских занятия

Раздел 1. Введение в теорию и методику физического воспитания

Лекция № 1 (1 час)

Предмет и содержание теории и методики физического воспитания

Вопросы и задания:
1.Основные понятия теории и методики физической культуры.
2.Теория и методика как научная и как учебная дисциплина
3.Направления и функционирования физического воспитания как социального явления

Семинарское занятие № 1 (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 № 1 (1 час)

Средства и методы формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:
1.Средства физического воспитания как педагогическое понятие.
2.Разновидности средств физического воспитания.
3.Понятия: «Метод», «Методический прием», «Методика».
4.Общие требования к выбору методов.
5.Классификация методов физического воспитания

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Средства формирования физической культуры личности

Вопросы и задания:
1.Физические упражнения.
2.Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений.
3. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования
4.Техника физических упражнений.
5.Критерии оценки эффективности техники.

Семинарское занятие № 3 (2 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, направленные на развитие физических качеств
4.Методы обучения физических упражнений

4 семестр, 1 лекция, 3 семинарских занятия

Раздел 3. Развитие физических качеств

Лекция № 1 (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

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Силовые и скоростные 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).
2. Классификация основных средств воспитания силы.
3.Средства и методы воспитания быстроты: определение понятий; разновидности проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движения); их характеристики.
4.Связи с техников исполнения упражнений и с физической работоспособностью; скоростные упражнения – основное средство развития быстроты.

Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Координационные способности и методика их развития

Вопросы и задания:
1.Методы воспитания ловкости (игровой, соревновательный, планирование неожиданных для ученика ситуаций).
2.Оценка развития координации.
3.Средства воспитания координации (изменение условий выполнения упражнений, изменение временных и пространственных характеристик упражнения, новизна упражнения).

Семинарское занятие № 3 (1 час)

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 № 3 (1 час)

Гибкость и методика ее развития

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

5 семестр, 1 лекция, 3 семинарских занятия

Раздел 4. Методические основы физического воспитания

Лекция № 1 (2 часа)

Обучение двигательным действиям

Вопросы и задания:

1.Структура процесса обучения двигательным действиям.

2. Характеристика этапов процесса обучения двигательных действий

Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Обучение двигательным действиям

Вопросы и задания:

1. Обучение новым длительным действия на уроках физической культуры в младших классах

2.Особенности обучения двигательным действиям на уроках физической культуры в 5-9 классах

3.Взаимодействие педагога и учащихся на уроках физической культуры при обучении новых двигательных действий

Семинарские занятия № 2-3 (4 часа)

Планирование в процессе занятий физическими упражнениями

Вопросы и задания:

1.Содержание технологи планирование в процесс занятий физическими упражнениями

2.Понятие о планирование, его виды и содержание.

3.Понятие контроля и учета в процессе физического воспитания

4.Технология составления тематического плана на четверть в разных возрастных группах

5.Составление технологической карты урока физической культуры

6.Анализ урока физической культуры

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Физическое воспитание как социальное явление	О социальной природе физической культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры	Таблица (структура физической культуры)
2	Физическая культура как вид культуры	Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физической культуры Направления и функционирования физической культуры как часть культуры общества	Конспект
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 (структура физической культуры)
5	Методические принципы занятий физическими упражнениями	Общеметодические принципы физического воспитания	Конспект
6	Общая характеристика физических способностей	Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).	Конспект
7	Силовые способности и методика их развития	Понятие о силе. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Абсолютная сила. Относительная сила. Средства развития силовых способностей.	Комплекс физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей
8	Скоростные способности и методика их развития	Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства	Комплекс физических упражнений, направленных на развитие скоростных способностей

		воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.	
9	Координационные способности и методика их развития	Определение понятий «координация движений», координированность», «координационные способности». Задачи развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Важнейшие специфические координационные способности в различных видах спорта	Комплекс физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей
10	Выносливость и методика ее развития	Понятие о выносливости. Задачи по развитию выносливости, средства воспитания выносливости, методы воспитания выносливости метод слитного упражнения. Метод повторного упражнения. Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы. Круговая тренировка в режиме интервальной работы.	Составить круговую триеровку по методу длительной непрерывной работы
11	Гибкость и методика ее развития	Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Требования, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах в некоторых видах спорта. Задачи по развитию гибкости. Средства и методы развития гибкости.	Комплекс физических упражнений, направленных на развитие активной и пассивной гибкости
12	Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями	Содержание и пути нравственного, и эстетического воспитания в сфере физической культуры	Конспект
13	Обучение двигательным действиям	Формирование двигательного умения и навыка. Законы формирования двигательного навыка	Конспект
14	Формы построения занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы организации физического воспитания	Конспект
15	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями	Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры	Таблица (средства, методы развития физических качеств)
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**	**Продукты деятельности**
1	Физическое воспитание как социальное явление	Направления и функционирования физического воспитания как социального явления. Значение физического воспитания в системе образования	Конспект
2	Физическая культура как вид культуры	Физическая культура как часть культуры и общества. Значение физической культуры в жизни человека	Конспект
3	Средства формирования физической культуры личности	Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования.	Конспект
4	Методы формирования физической культуры личности	Методы строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы	Конспект
5	Методические принципы занятий физическими	Специфические принципы физического воспитания	Конспект

	упражнениями		
6	Общая характеристика физических способностей	Единство обучения двигательным действиям и развитие двигательных качеств.	Конспект
7	Силовые способности и методика их развития	Методы развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. Метод изометрических усилий. Метод динамических усилий. «Ударный» метод. Методика развития силовых способностей. Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.	Батарея тестов, определяющие уровень развития силовых способностей
8	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	Батарея тестов, определяющие уровень развития скоростных способностей
9	Координационные способности и методика их развития	Методика развития координационных способностей. Методические приемы, используемые при совершенствовании способности поддерживать равновесие. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.	Батарея тестов, определяющие уровень развития координационных способностей
10	Выносливость и методика ее развития	Игровой метод. Соревновательный метод, методика воспитания обшей выносливости, воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения	Составить круговую тренировку в режиме интервальной работы
11	Гибкость и методика ее развития	Методика развития гибкости. Стретчинг. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.	Составить контрольные упражнения, определяющие уровень развития гибкости
12	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
13	Обучение двигательным действиям	Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Общий порядок построения процесса обучения	Конспект
14	Формы построения занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы организации физического воспитания	Конспект
15	Планирование в процессе занятий физическими упражнениями	Понятие о планировании, его виды и содержания. Планирование нагрузки в процессе обучения физическими упражнениями, развития физических качеств	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	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,
Л1.2	Герасимова Н.А. Земсков А.С.	Основы теории и методики физической культуры [Текст]: сборник заданий для самостоятельной работы для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" https://sgsu.ru/o2ND	Самара : Изд-во ООО "Порто - принт", 2018
Л1.3	Герасимова Н.А. Земсков А.С.	Урок физической культуры: задачи, организация, содержание. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта, обучающихся по программам бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» https://goo.su/GV1Yf84	Самара : Изд-во ООО "Порто - принт", 2022

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Кудинов С.И.	Развитие и диагностика координационных способностей: учебно-методическое пособие для студентов ФФКиС, учителей физической культуры. https://sgsu.ru/Ga29	Самара: СГСПУ, 2023.
Л2.2	Кудинов С.И.	Гимнастика в школе: учебное пособие для учителей физической культуры, студентов вузов физической культуры. https://sgsu.ru/Qt24	Самара: СГСПУ,2019

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

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

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный 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)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом

Приложение

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

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Введение в теорию и методику физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	12	24
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		4	6
Промежуточный контроль			
Наименование раздела: «Общие основы теории и методики физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	12	24
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		4	6
Промежуточный контроль			
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 (6-12 баллов) Вопросы 1.Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. 2.Направления и функционирования физического воспитания как социального явления. 3.Специфические признаки физического воспитания. (6-12 баллов)	Предмет и содержание теории и методики физического воспитания Физическое воспитание как социальное явление Образовательные результаты: Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания. Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект	Физическое воспитание как социальное

		Влияние физической культуры на организм человека Влияние физической культуры на формирование личностных качеств (6-10 баллов)	явление Физическая культура как вид культуры
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект Физическая культура как часть культуры и общества (6-10 баллов)	Образовательные результаты: Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания. Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре
Контрольное мероприятие по разделу		Роль физической культуры в современном обществе (4-6 баллов)	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Текущий контроль по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»			
1	Аудиторная работа	Вопросы: 1.Средства физического воспитания как педагогическое понятие. 2.Разновидности средств физического воспитания. 3.Физические упражнения. 4.Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений (4-8 баллов) Вопросы: 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 (4-8 баллов) Вопросы 1.Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. 2.Педагогические основы обучения двигательным действиям. 3.Структура процесса обучения двигательным действиям. (4-8 баллов)	Средства формирования физической культуры личности Методы формирования физической культуры личности Методические принципы занятий физическими упражнениями Образовательные результаты: Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания. Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения. Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Таблица Структура физической культуры. Функции физической культуры (2-4 балла) Конспект Техника физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений (2-3 балла) Таблица	

		Методы обеспечения наглядности, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения (2-3 балла) Конспект Общеметодические принципы физического воспитания	культуре Умеет: - подбирать 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
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект Физическая культура как часть культуры и общества (2-3 балла) Конспект Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания: значение, виды и принципы использования. (2-3 балла) Конспект Методы строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы (1-2 балла) Конспект Специфические принципы физического воспитания (1-2 балла)	
Контрольное мероприятие по разделу		Сопоставление средств и методов физического воспитания (4-6 балла)	Умеет подобрать средства и методы физического воспитания с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся
Промежуточный контроль (количество баллов)			56-100 баллов
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

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

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Развитие физических качеств»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	45
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	15	20
Контрольное мероприятие по разделу		6	15
Промежуточный контроль			
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 «Развитие физических качеств»			
1	Аудиторная работа	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. (4-9 баллов) Вопросы и задания 1.Средства и методы воспитания быстроты: определение понятий; разновидности проявления быстроты (время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движения); их характеристики. 2.Взаимные связи. Связи с техников исполнения упражнений и с физической работоспособностью; скоростные упражнения – основное средство развития быстроты. 3.Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный). Оценка развития быстроты; особенности развития быстроты. 4.Методы развития быстроты у обучающихся (4-9 баллов) 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	Общая характеристика физических способностей Силовые и скоростные способности и методика их развития Координационные способности и методика их развития Выносливость и методика ее развития Гибкость и методика ее развития. Образовательные результаты: Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания. Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения. Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. Знает: историю, теорию, закономерности и

<table>
<tr><td></td><td></td><td>обучающихся.
(4-9 баллов)
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.
(4-9 баллов)
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 технологи планирование в процесс занятий физическими упражнениями
5.Понятие о планирование, его виды и содержание.
6.Понятие контроля и учета в процессе физического воспитания.
(4-9 баллов)</td><td>принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре
Умеет:
- подбирать 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</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Самостоятельная работа (обязательные формы)</td><td>Конспект
Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств).
(1-2 балла)
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>
(1-2 балла)
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>
(2-3 балла)</td><td>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.

Образовательные результаты:
Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания.
Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения.
Владеет: навыками разработки</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Таблица</td><td></td></tr>
</table>

		Составляющие / Физические упражнения / Методы развития Координация в пространстве Телесная координация Упражнения в равновесии (2-3 балла) Таблица Вид выносливости / Физические упражнения / Методы развития Общая выносливость Специальная выносливость (1-2 балла) Комплекс физических упражнений, направленных на развитие активной и пассивной гибкости (2-2,5 балла) Конспект Содержание и пути нравственного, и эстетического воспитания в сфере физической культуры (1-2 балла) Конспект Формирование двигательного умения и навыка. Законы формирования двигательного навыка (2-3 балла) Конспект Урочные и неурочные формы организации физического воспитания (1-2 балла) Таблица Технология планирования обучения физическим упражнениям на уроках физической культуры (2-2,5 балла)	индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре Умеет: - подбирать 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
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Конспект Общая характеристика двигательных качеств: закономерности развития двигательных качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств). (3-4 балла) Таблица Батарея тестов, определяющие уровень развития силовых способностей Содержание упражнений / Дозировка (физическая нагрузка) / Контрольные упражнения	

(2-3 балла)

Таблица
Батарея тестов, определяющие уровень развития скоростных способностей

Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения

(2-3 балла)

Таблица
Батарея тестов, определяющие уровень развития координационных способностей

Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения

(2-3 балла)

Составить круговую тренировку в режиме интервальной работы
(3-4 балла)

Составить контрольные упражнения, определяющие уровень развития гибкости

Содержание упражнений	Дозировка (физическая нагрузка)	Контрольные упражнения

(3-4 балла)

Контрольное мероприятие по разделу

Вид способностей	Средства развития	Методы развития
Скоростно-силовые способности		
Силовая выносливость		
Скоростная выносливость		
Координационная выносливость		

(6-15 баллов)

Образовательные результаты:
Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания.
Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения.
Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.

Промежуточный контроль (количество баллов)		56-100 баллов
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

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

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Методические основы физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	26	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	12	25
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	12	25
Контрольное мероприятие по разделу		6	10
Промежуточный контроль			
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 «Методические основы физического воспитания»			
1	Аудиторная работа	Вопросы и задания 1.Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания 2.Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре (2-3 балла)	Обучение двигательным действиям Планирование в процессе занятий физическими упражнениями Образовательные результаты: Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания. Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения. Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре Умеет:
		Вопросы и задания 1.Нравственное воспитание на уроках физической культуры 2. Патриотическое воспитание на уроках физической культуры (2-3 балла)	
		Вопросы и задания 1.Формирование двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. 2.Педагогические основы обучения двигательным действиям. (2-3 балла)	
		Вопросы и задания 1.Структура процесса обучения двигательным действиям. 2. Характеристика этапов процесса обучения двигательных действий (2-3 балла)	
		Вопросы и задания 1. Обучение новым длительным действия на уроках физической культуры в младших классах 2.Особенности обучения двигательным действиям на уроках физической культуры в 5-9 классах (2-3 балла)	
		Вопросы и задания 1.Взаимодействие педагога и учащихся на уроках физической культуры при обучении	

		новых двигательных действий 2.Построение и содержание познавательных уроков при обучении новых двигательных действий (2-5 баллов)	- подбирать 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
		Вопросы и задания 1.Урок физической культуры, как основная форма учебного процесса 2. Неурочные формы занятий в физическом воспитании (2-5 баллов)	
		Вопросы и задания 1.Структура и содержание урока физической культуры 2.Требования к уроку физической культуры 3.Классификация уроков физической культуры (2-5 баллов)	
		Вопросы и задания 1.Подготовка учителя к уроку физической культуры 2.Взаимодействия учащихся и учителя в процессе урока физической культуры (2-5 баллов)	
		Вопросы и задания 1.Анализ урока физической культуры 2.Общая и моторная плотность урока физической культуры 3.Физическая нагрузка на уроке физической культуры (2-5 баллов)	
		Вопросы и задания 1.Технология составления тематического плана на четверть в разных возрастных группах (2-5 баллов)	
		Вопросы и задания 1.Анализ урока физической культуры 2.Составление пульсометрии на уроке физической культуры (4-5 баллов)	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Конспект Содержание и пути нравственного, и эстетического воспитания в сфере физической культуры (3-6 баллов)	Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями Обучение двигательным действиям Формы построения занятий физическими упражнениями Планирование в процессе занятий физическими упражнениями Образовательные результаты: Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания. Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных
		Конспект Формирование двигательного умения и навыка. Законы формирования двигательного навыка (3 – 6 баллов)	
		Конспект Урочные и неурочные формы организации физического воспитания (3 – 5 баллов)	
		Таблица Средства, методы развития физических качеств (3 – 8 баллов)	

<table>
<tr><td>3</td><td>Самостоятельная работа (на выбор)</td><td>Конспект
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Содержание и пути патриотического, воспитания в сфере физической культуры
(4-8 баллов)

Конспект
Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Общий порядок построения процесса обучения
(4-8 баллов)

Конспект
Урочные и неурочные формы организации физического воспитания
(4-9 баллов)</td><td>технологий, направленных на индивидуализацию обучения.
Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.
Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре
Умеет:
- подбирать 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</td></tr>
<tr><td colspan="2">Контрольное мероприятие по разделу</td><td><table><tr><td></td><td>Этап начального разучивания</td><td>Этап углубленного разучивания</td><td>Этап закрепления и дальнейшего совершенствования</td></tr><tr><td>Цель</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Задачи</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Краткое содержание</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>(6-10 баллов)</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Промежуточный контроль (количество баллов)</td><td></td><td>56-100 баллов</td></tr>
<tr><td colspan="2">Промежуточная аттестация</td><td colspan="2">Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине</td></tr>
</table>