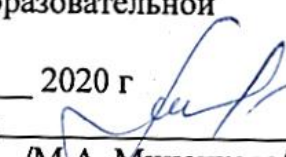


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.06.2020 14:21:42
Уникальный программный идентификатор:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 . 2020 г
Начальник управления 
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 . 2020 г. № 129
Председатель



Рабочая программа дисциплины
Теория и методика физического воспитания и спорта

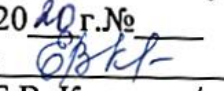
Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

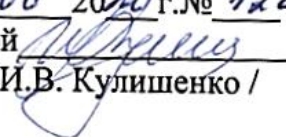
Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 . 20 20 г. № 08
Председатель УМКом 
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой теории и
методики физического воспитания и
спорта

Протокол « 10 » 06 . 20 20 г. № 129
И.о. зав. кафедрой 
/ И.В. Кулишенко /

Авторы-составители:

Кулишенко И.В.

К.п.н., доцент кафедры Теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ

Разова Е.В.

К.п.н., доцент кафедры Теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ

Крякина Е.В.

К.п.н., доцент кафедры Теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. № 121.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	32
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	33

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины – обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физической культуры и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Изучить теоретические положения физкультурной деятельности;
2. Изучить понятийный аппарат теории и методики физической культуры;
3. Освоить средства и методы физической культуры;
4. Изучить организационные формы физической культуры;
5. Создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физической культуры в системе дисциплин предметной подготовки;
6. Научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-5 Способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

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

УК -1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания и спорта» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Педагогика», «История физической культуры и спорта», «Биохимия», «Физиология человека», «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения «Технология оценки функционального состояния организма обучающихся», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения», «Адаптивная физическая культура», «Физическая рекреация», «Лечебная физическая культура», «Всероссийский комплекс ГТО», «Акмеология», педагогической практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	13
Объем дисциплины в часах	468
Контактная работа	233,6
Лекции	60
Лабораторные работы	86
Практические занятия	80
Контактные часы на промежуточную аттестацию	7,6
Консультация	6
Курсовая работа	0,3
Экзамен	0,9
Зачет	0,4
Самостоятельная работа	172
Контроль	62,4

Формы промежуточной аттестации: зачеты в 5,9 семестре, экзамены в 6,8,А семестре, курсовая работа 7 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры. Ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного и профессионального образования. Появление систем физического воспитания. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	12	16	16
Тема 2. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности	12	16	16
Тема 3. Средства и методы физического воспитания и спорта. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические	12	16	18

факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.			
Тема 4. Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний. Реализация принципов обучения в физическом воспитании: сознательности и активности, наглядности, систематичности, последовательности, постепенности, прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний, индивидуализации. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.	12	16	18
Тема 5. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей) Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления	12	16	18

(утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.			
Итого	60	80	86

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры. Ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного и профессионального образования.	1. Появление систем физического воспитания. 2. Физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. 3. Связь ТМВК с другими дисциплинами. 4. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	36	Конспектирование, анализ литературных источников	Рекомендованная литература http://www.iprbookshop.ru/70024.html	Конспект, устный опрос
Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.	1. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной	34	Конспектирование, анализ литературных источников	Рекомендованная литература http://www.iprbookshop.ru/70024.html	Конспект, устный опрос

	жизнедеятельности человека. 2. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума. 3. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности				
Средства и методы физического воспитания и спорта.	1. Характеристика средств физического воспитания. 2. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. 3. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. 4. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. 5. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.	34	Конспектирование, анализ литературных источников	Рекомендованная литература http://www.iprbookshop.ru/70024.html , http://www.iprbookshop.ru/70024.html	Конспект, устный опрос

	6. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. 7. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. 8. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. 9. Требования к методам. 10. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.				
Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	1. Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний. Реализация принципов обучения в физическом воспитании: сознательности и	34	Конспектирование, анализ литературных источников	Рекомендованная литература http://www.iprbookshop.ru/74293.html , http://www.iprbookshop.ru/70024.html	Конспект, устный опрос

	активности, наглядности, систематичности, последовательности, постепенности, прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний, индивидуализации. 2. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. 3. Виды наглядного восприятия и методика их применения. 4. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. 5. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). 6. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию 7. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.				
Теоретико-практические основы	1. Определение понятия «физические качества»,	34	Конспектирование, анализ литературны	Рекомендованная литература	Конспект, устный

развития физических качеств (двигательных способностей)	«двигательные способности, их характеристика. 2. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. 3. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. 4. Выносливость: определение понятия, формы проявления (устомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. 5. Гибкость (подвижность в		х источников	http://www.iprbookshop.ru/70024.html	опрос
---	--	--	--------------	---	-------

	суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. 6. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. 7. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств..				
--	---	--	--	--	--

Итого:		172
---------------	--	-----

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-2 - Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ОПК-5 - Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.
УК -1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	2	3	4	5	6

ОПК -2	Пороговы й	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостояте льная работа.	Знать: - основы педагогики; - основы теории и методики физического воспитания; - основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ; - основы взаимодействия участников образовательного процесса. Уметь: - определять цель, задачи и структуру образовательной программы; - учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы.	Текущий контроль: Устный опрос, Реферат Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	41-60
	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостояте льная работа.	Знать: - основы педагогики; - основы управления образовательными учреждениями; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы использования современных информационных	Текущий контроль: Устный опрос, Реферат, выполнение исследовательского проекта Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	61-100

			технологий в построении образовательных программ; - основы взаимодействия участников образовательного процесса. Уметь: - определять цель, задачи и структуру образовательной программы; - вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля; - проектировать современные образовательные технологии; - учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы. Владеть: - навыками проектирования образовательных технологий; - навыками определения целей и задач реализации образовательной программы; - навыками планирования реализации образовательной программы.		
ОПК -3	Пороговый	1.Работа на учебных	Знать: - основы	Текущий контроль: Устный	41-60

		занятиях. 2.Самостоятельная работа.	педагогики и психологии; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся по образцу; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;	опрос, реферат Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	
Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности; - особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения	Текущий контроль: Устный опрос, Реферат, выполнение исследовательского проекта Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	61-100	

			процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп. Владеть: - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.		
ОПК -5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы современных технологий	Текущий контроль: Устный опрос, реферат Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	41-60

			обучения и воспитания; Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе;		
Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостояте льная работа.	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса. Владеть: - навыками	Текущий контроль: Устный опрос, Реферат, выполнение исследовательского проекта Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	61-100	

			разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.		
ОПК -8	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основы научно-исследовательской деятельности; - основные методы педагогических исследований; - основы обработки и анализа научной информации. Уметь: - проводить научные исследования в рамках учебно-воспитательного процесса по образцу; - анализировать современные научные достижения в области педагогики физической культуры и смежных науках; - использовать современные информационные технологии для получения и обработки научных данных;	Текущий контроль: Устный опрос, реферат Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основы научно-исследовательской деятельности; - основные методы педагогических исследований;	Текущий контроль: Устный опрос, Реферат, выполнение исследовательского проекта Промежуточная	61-100

			- особенности использования современных научных данных в учебно-воспитательном процессе; - современные информационные технологии оценки функционального состояния организма обучающихся; - основы обработки и анализа научной информации. Уметь: - проводить научные исследования в рамках учебно-воспитательного процесса; - анализировать полученные результаты собственных научных исследований; - анализировать современные научные достижения в области педагогики физической культуры и смежных науках; - использовать современные информационные технологии для получения и обработки научных данных; - использовать результаты научных достижений в	аттестация: зачет, экзамен	
--	--	--	---	-----------------------------------	--

			профессиональной деятельности. Владеть: - навыками сбора и обработки научных данных; - навыками использования современных научных достижений в учебно-воспитательном процессе с различными категориями обучающихся.		
УК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: основные методы сбора и анализа информации, способы формализации цели и методы ее достижения. Уметь: анализировать, обобщать и воспринимать информацию; ставить цель и формулировать задачи по ее достижению. Владеть: культурой мышления.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	Знать: алгоритм научного поиска, характеристику основных элементов научной работы. Уметь: осуществлять этапы поиска авторского решения. Владеть: - навыками	Текущий контроль: Устный опрос, реферат Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	61-100

			разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «Физическая культура». - навыками творческого решения задачи.		
--	--	--	--	--	--

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (Устный опрос)

1. Возникновение и развитие физического воспитания в обществе.
2. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
3. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
4. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.
5. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
6. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
7. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
8. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
9. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
10. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.
11. Воспитание воли и самовоспитание в процессе овладения физической культурой.
12. Воспитательная деятельность учителя физической культуры.
13. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
14. Естественные силы природы и гигиенические факторы как относительно самостоятельные и дополнительные средства физического воспитания.
15. Содержание и форма физических упражнений.
16. Техника двигательного действия, ее основные биомеханические характеристики.
17. Методы обучения двигательным действиям.
18. Методы воспитания физических качеств.
19. Метод круговой тренировки в физическом воспитании.
20. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
21. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
22. Принцип наглядности в физическом воспитании.
23. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
24. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
25. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
26. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
27. Принцип цикличного построения занятий.
28. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
29. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
30. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
31. Этап создания представления об изучаемом двигательном действии.

32. Этап первоначального разучивания двигательного действия.
33. Этап совершенствования двигательного действия.
34. Этап интеграции и развития двигательных качеств.
35. Сила и основы методика ее воспитания.
36. Быстрота и методика ее воспитания.
37. Выносливость и методика ее воспитания.
38. Гибкость и методика ее воспитания.
39. Координационные способности и методика их воспитания.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества, современное состояние физической культуры и спорта.
2. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
3. Техника безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
4. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
5. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.
6. Технология составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
7. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
8. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
9. Физические качества. Методика развития физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
10. Формирование мотиваций для занятий физической культурой.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.
2. Понятия: физическая подготовка, физическая подготовленность.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного образования.
4. Теория и методика физического воспитания как наука, ее связь с другими науками.
5. Источники и этапы развития и методика физического воспитания.
6. Образовательные задачи физического воспитания.
7. Воспитательные задачи физического воспитания.
8. Оздоровительные задачи физического воспитания.
9. Понятие «физическое развитие», его показатели.
1. Формирование специальных знаний в процессе обучения.
10. Физическая активность человека как основной фактор достижения цели физического воспитания.
2. Основы физической активности.
3. Классификация средств физического воспитания.
4. Общая характеристика физических упражнений.
5. Физическое упражнение основное и специфическое средство физического воспитания.
6. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
7. Техника физических упражнений.
8. Фазы выполнения физических упражнений.
9. Характеристика нагрузки и способы ее регламентации.
10. Классификация физических упражнений.
11. Биомеханические характеристики физического упражнения.

12. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
13. Определение понятий обучения, образования. Обучение в физическом воспитании, формирование специальных знаний в процессе обучения.
14. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
15. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
16. Принципы наглядности в физическом воспитании.
17. Принципы систематичности в физическом воспитании.
18. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
19. Принципы последовательности и постепенности в физическом воспитании.
20. Классификация методов обучения.
21. Требования к выбору методов обучения в физическом воспитании.
22. Методы наглядного восприятия.
23. Практические методы обучения.
24. Уровни развития двигательного действия.
25. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
26. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
27. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
28. Физиологическое обоснование процесса формирования двигательного навыка.
29. Структура обучения двигательным действиям, ее физиологическое обоснование.
30. Физиологические фазы формирования двигательных навыков.
31. Этап ознакомления с двигательным действием: задачи, средства.
32. Этапы разучивания двигательного действия: задачи, средства.
33. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства.
34. Этап интегрального совершенствования двигательного действия.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Физическое воспитание как система, ее структура
4. Цель и задачи физического воспитания
5. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки
6. Двигательные навыки: определение понятия, характерные признаки
7. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки
8. Реализация принципов обучения в физическом воспитании
9. Характеристика методов обучения в физическом воспитании
10. Характеристика средств физического воспитания
11. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки)
12. Структура обучения двигательному действию
13. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
14. Характеристика форм физического воспитания.
15. Функции современного спорта
16. Типы спорта, сложившиеся в мире.
17. Виды спорта, отличительные признаки
18. Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы)
19. Структура системы подготовки спортсменов.
20. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).

21. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
22. Общая характеристика принципов спортивной тренировки.
23. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
24. Комплексный контроль в процессе тренировки
25. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты)
26. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты)
27. Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты)
28. Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты)
29. Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты)
1. ния и двигательные действия влияют на физическую активность.
2. Охарактеризовать содержание каждого принципа обучения, показать возможности их реализации в физическом воспитании, используя раздаточный материал
3. Дать характеристику понятиям техника, стандартная и индивидуальная техника, определение терминов основа, основное звено, детали техники. Фазы техники: подготовительная, основная и заключительная. Использование раздаточного материала.
4. Раскрыть задачи, средства и методы, используемые на 1-4 этапах структуры обучения, на конкретном примере.
5. Дать описание тестов для оценивания физических качеств.
6. Дать определение понятию «интеграция» развития физических качеств и совершенствования двигательных действий. На конкретном примере раскрыть данное явление в структуре обучения двигательному действию

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Задание 1.

Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека

Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека

Задание 2.

Для того, чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1	1	1
2	2	2

3	3	3
---	---	---

Заполните таблицу

Общие принципы системы физического воспитания	Характеристика принципа

Задание 3.

При формировании двигательного навыка в ЦНС последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). Дайте характеристику этим фазам, заполнив таблицу

Характеристика фаз протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка		
Первая фаза	Вторая фаза	Третья фаза

Задание 4.

Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели

Задание 5.

Заполните таблицу.

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

Впишите в таблицу «Фазы изменения эффекта физических упражнений» характерные признаки для каждой из перечисленных фаз

Фазы изменения эффекта физических упражнений		
Относительной нормализации	Суперкомпенсации	Редукционная

Задание 6.

1. Вписать в каждый столбец по 10 упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие того или иного физического качества

Средства воспитания физических качеств				
Сила	Быстрота	Выносливость	Гибкость	Ловкость (координационные возможности)

2. Заполнить таблицу

Физические качества	Методы воспитания	Характеристика методов
---------------------	-------------------	------------------------

3. Заполнить таблицу

Физические качества	Контрольные упражнения для оценки уровня развития физических качеств
---------------------	--

Задание 7.

Дать перечень контрольных упражнений, используемых для определения уровня физической подготовленности учащихся разного возраста.

Задание 8.

1. Дать характеристику понятиям техника, стандартная и индивидуальная техника, определение терминов основа, основное звено, детали техники. Фазы техники: подготовительная, основная и заключительная. Использование раздаточного материала.
2. Раскрыть задачи, средства и методы, используемые на 1-4 этапах структуры обучения, на конкретном примере.

Задание 9.

1. Заполните таблицу

Задачи физического воспитания дошкольников		
Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные

2. Заполните таблицу «Структура физкультурных занятий урочного типа с детьми дошкольного возраста»

Основные части занятия	Задачи, решаемые в каждой части занятия	Основное содержание каждой части занятия

ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. "Дисциплина «Теория и методика физической культуры»".
2. Здоровый образ жизни.
3. Спортивная викторина для школьников.
4. Новые физкультурно-спортивные виды.
5. Физкультурный уголок в детском саду.
6. Утренняя зарядка – залог хорошего дня!
7. Нестандартное физкультурное оборудование в ДОУ
8. Викторина «Спортивные загадки»
9. Игра День здоровья
10. Веселая физминутка.
11. Развитие физических качеств
12. Физическое воспитание дошкольников
13. Физическое развитие как показатель здоровья
14. Летняя оздоровительная работа в детском саду
15. Физическое воспитание школьников
16. Комплексная фитнес-программа
17. Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности
18. Дворовые спорт-площадки
19. Национальный проект "Здоровье"
20. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры
21. Методы обучения двигательным действиям
22. Требования к уроку физической культуры
23. Особенности и этапы обучения физическим упражнениям

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	20
Текущий контроль (проектные задания, практические задания, опрос)	40
Творческий рейтинг (выполнение самостоятельных заданий, подготовка сообщений, рефератов)	30
Зачет	10

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение	8-10 баллов

материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки лабораторных работ студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы

	- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий темы; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценки презентаций:

Количество баллов	Традиционная балльная система оценки
80 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 79 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено

0- 40 баллов	неудовлетворительно/не доработке	зачтено/нуждается	в
--------------	----------------------------------	-------------------	---

Критерии оценки презентации

Структура презентации Содержание разделов выдержано в (20 баллов)	Титульный лист, название, авторское право	1-5
	Содержание разделов выдержано в логической последовательности	1-5
	Понятная навигация	1-5
	Указаны информационные ресурсы	1-5
Оформление Использование для вставки презентации статических объектов (40 баллов)	Единый стиль оформления	1-5
	Оформление не отвлекает от содержания	1-5
	Выполнено акцентирование наиболее значимой информации	1-5
	Использование для вставки презентации статических объектов	1-5
	Использование для вставки динамических объектов	1-5
	Рациональное использование анимационных эффектов	1-5
	Вставка объектов Excel (таблиц, диаграмм, графиков)	1-5
	Отсутствие грамматических ошибок	1-5
Содержание презентации (25 баллов)	Определены вопросы для исследования	1-5
	Сформулированы гипотезы в качестве	1-5

	предварительных ответов	
	Указаны методы и план проведения исследования	1-5
	Полученные в ходе проведенных исследований данные, подтверждены практически или документально	1-5
	Подведены итоги и сделаны выводы	1-5
Эстетический Общее впечатление от просмотра эффект презентации (15 баллов)	Общее впечатление от просмотра презентации	1-15

Шкала оценки контрольной работы:

Критерии	Распределение баллов
1. Глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности	76-100 баллов
1. Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими	51-70

областями знаний; 4. Применяет теоретические знания на практике; 5. Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.	
1. Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. Способен разобраться в конкретной практической ситуации.	26-50 баллов
1. Показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. Не может дать чётких определений, понятий; 3. Не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.	0-25 баллов

Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения зачета состоит из следующих составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий								Итого %
		1	2	3	4				18	
1.										
2.										

Зачет выставляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 2

Таблица 2

№ п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре			Отметка о зачете	Подпись преподав.
		Посещение	Текущий контроль: Выполнение проектных заданий	Творческий рейтинг		
		20 баллов	40 баллов	30 баллов	10 баллов	
1	2	4	5	6	7	8
1.						

2.						
----	--	--	--	--	--	--

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Голощапов Б.Р., Кулишенко И.В. Крякина Е.В. Физическая работоспособность: методика определения и развития. Уч. пособие. М.: Изд-во МГОУ, 2015.

Голощапов Б.Р., Кулишенко И.В. Крякина Е.В. Учебно-исследовательская работа студентов на факультете физической культуры. Уч. пособие. М.: Изд-во МГОУ, 2012.

Подготовка контрольных работ по теории и методике физической культуры и спорта. Методические указания.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания по практическим занятиям. Авторы-составители Кулишенко И.В., Разова Е.В., Крякина Е.В.

2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Авторы-составители Кулишенко И.В., Разова Е.В., Крякина Е.В.

3. Методические указания «Курсовые работы студентов». Авторы-составители Кулишенко И.В., Разова Е.В., Крякина Е.В.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.