

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.и.н. доцент
Трусова О.В.

“ 30 ” 2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.12 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

на 2025-2026 учебный год

на 2026-2027 учебный год

Направление:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная тренировка»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения:

ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ, ЗАОЧНОЕ-УСКОРЕННОЕ НА БАЗЕ СПО

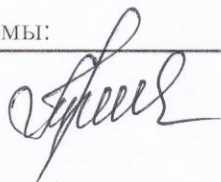
ГОД НАБОРА 2024

Тирасполь 2024г.

Рабочая программа дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.01. Физическая культура, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составитель рабочей программы:

Доцент, к.п.н.



Трусова О.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

« 19 » 09 2024 г. протокол № 2
номер протокола

И.о. Зав. Кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины
Ст. преподаватель

« 19 » 09 20 г.



Спивак И.А.

Зав. выпускающей кафедрой легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
Профессор

« 26 » 09 2024 г.



Деркаченко И.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, приобретение необходимых для этого знаний.

Задачами освоения дисциплины

1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, специфическим содержанием которых является общая теория физической культуры на уровне, соответствующем квалификации специалиста.

2. Воспитать у будущих специалистов способность осмысливать научно-теоретические основы, базирующиеся на фундаментальных исследованиях и фактических данных из смежных дисциплин.

3. На основе приобретенных знаний теоретико-методического характера формировать у студентов умения решать практические задачи, возникающие в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту (особенно принципиальных положений, от реализации которых зависит направленная оптимизация эффектов физкультурной и спортивной деятельности).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Б1.О.14

Основной комплекс знаний по предмету «Теория и методика физической культуры» Б1.О.14 преподается согласно действующему плану в 2 и 3 курсах. Стержневое содержание предмета «Теория и методика физической культуры» составляет проблематика общих основ физического воспитания, рассматриваемого в качестве важнейшего процесса направленного функционирования физической культуры в обществе.

Необходимость усиления базового и профессионального образования будущих специалистов по физической культуре и спорту требует вооружения их специальными знаниями в данной области. В связи с этим в учебном плане дисциплине «Теория и методика физической культуры» отводится ведущая роль. Это определяется следующими обстоятельствами:

- во-первых, фундаментальным характером профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для дисциплин предметного блока;
- во-вторых, интегрирующей ролью теории и методики физического воспитания в структуре учебных дисциплин;
- в-третьих, дисциплина ТМФК тесно связана с курсом педагогического физкультурно-спортивного совершенствования, составляющего стержень профессиональной подготовки студентов, вокруг которого объединяются дисциплины учебного плана, включенные в учебный процесс от первого курса до выпускного.

Особое место отводится изучению средств, методов и принципов физического воспитания, закономерностей формирования двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств, структуры обучения, педагогических методов исследования в физическом воспитании в целях формирования у студентов более осмысленного отношения к процессу занятий физическими упражнениями.

В процессе изучения дисциплины большое внимание уделяется самостоятельно-контролируемой работе, как на занятиях, так и во внеаудиторное время, которая способствует формированию более глубоких знаний в области физической культуры, развитию творческих способностей, совершенствованию профессиональных качеств.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1 _{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
		ИД-2 _{ОПК-1} Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста
		ИД-3 _{ОПК-1} Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Воспитание	ОПК- 6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ИД-1 _{ОПК-6} , знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
		ИД-2 _{ОПК-6} , Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
		ИД-3 _{ОПК-6} , Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни
Консультирует тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся	ПК- 1Способен осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры и спорта	ИД-1 _{ПК-1} , Знает основные положения теории физической культуры
		ИД-2 _{ПК-1} , Умеет осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры

4. Структура и содержание дисциплины
4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для очной формы обучения:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельн ая Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практическ их Занятий (ПЗ)	Лабораторн ых Занятий (ЛЗ)		
3	2/72	38	20	18	-	34	
4	2/72	32	16	16	-	40	Зачет
5	2/72	48	20	28		24	
6	3/108	50	20	30		22	Экзамен 36 Курсовая работа
Итого:	9/324	168				120	36

для заочной формы обучения по ускоренной программе:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
0	2/48	2	2	-	-	46	
1	2/48	2	2	-	-	46	
2	3/108	8	4	4	-	46	
3	3/108	6	4	2	-	93	Экзамен /з.о.9 Курсовая работа/з.о
Итого:	9/324	18				231	13

для заочной формы обучения:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
3	2/72	8	4	4	-	64	
4	2/72	8	4	4	2	60	зачет 4
5	2/72	12	6	6	-	60	
6	3/108	12	6	6	-	87	Экзамен /з.о.9 Курсовая работа/з.о
Итого:	9/324	40				271	13

**4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости
по разделам дисциплин для очной формы обучения и заочной по ускоренной программе**

№	Наименование разделов	Количество часов									
		Всего		Аудиторная работа						Внеауд. работа (Самост. Работа)	
				Л		ПЗ		ЛР			
1	Общие основы теории физической культуры	144	4	36	2	34	2	-	2	74	92
2	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека	108	12	40	6	58	6	-	-	46	139
	Всего:	180	16	76	8	96	8	-	2	120	231

для заочной формы обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Общие основы теории физической культуры	16	8	8	-	124
2	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека	24	12	12	-	147
ИТОГО:		40	20	20		271

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов			Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оч/о	з У о	з\о		
I.	Общие основы теории физической культуры					
1.1.		4			Введение в теорию физической культуры: - ТиМФК как учебная дисциплина;- Значение ТиМФК в подготовке специалистов ФКиС	8,9,11
1.2.		4	2	2	Физическая культура как вид культуры: -Определение понятия культура -Структура физической культуры; -Функции физической культуры	9
1.3.		4		2	Система физической культуры: - Понятие о системе ФК; - Общие принципы системы ФК.	8,11
1.4		4		2	Средства формирования физической культуры личности: - основные понятия о физических упражнениях; - структура ф.у.; - классификация ф.у.; - техника ф. у.);	11
1.5.		4			Методические принципы занятий физическими упражнениями: - содержание и характеристика методических принципов; -Принципы построения занятия физическими упражнениями	11
1.6.		4		2	Обучение двигательным действиям: -Законы формирования двигательного навыка; - Этапы обучения двигательному действию; -Управление процессом обучения двигательному действию; -Техника двигательного действия (структура движения)	2,3,9,11
1.7.		2			Общая характеристика физических способностей: - Понятие о физических способностях; -Силовые способности и методика развития; -скоростные способности и методика развития; - координационные способности и методика развития; - выносливость и методика развития; - гибкость и методика развития	3,6,11,12,14
1.8.		4			Формы построения занятий физическими упражнениями: - Классификация форм занятий Ф.У.; - Урок, основная форма ФК.; - Неурочные формы ФК	3,11,13,14

1.9		4			Тема 1.1 Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями: - Планирование как процесс, виды, методика планирования; - Виды контроля и учета в процессе занятий Ф.У.	11,14
Итого по разделу часов:		36	2	8		
2.	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека					
2.1		6	2	2	Тема 1.2 ФК в различных слоях населения: - ФК в семье; ФК в образовательных учреждениях; ФК в основной период трудовой деятельности; ФК в пожилом и старшем возрасте	10,11, 4(д.л)
2.1		6	1	4	Тема 1.3 ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста: - Особенности ФК в Дошкольном возрасте; - Формы занятий ФК в дошкольных учреждениях; - Возрастные особенности дошкольников; - Построение содержания физкультурных занятий; - Планирование физкультурной работы у дошкольников	10,11, 4(д.л)
2.2.		12	1	2	ФК в системе воспитания детей школьного возраста: - Значение ФК в школьном возрасте; - Возрастные особенности школьников; - Формы занятий ф.у. школьников; - Возрастные особенности развития физических способностей школьников; - Система планирования педагогического процесса по ФК в школе; Проверка и оценивание успеваемости на уроках ФК	11,13,14
2.3.		10	1	2	ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: - Особенности ФК студентов; - Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов; - ФК в быту студентов; - Деятельность кафедры ФВ и спортивного клуба ВУЗа; - Деятельность преподавателя в ВУЗе.	11,20(д.л.)
2.4.		6	1	2	Особенности ФК взрослых; - неспециальное физкультурное образование взрослых; - физическая рекреация населения; - спорт взрослого населения; - двигательная реабилитация	(д.л)15,16 ,17,21
Итого по разделу часов:		40	6	12		
Итого:		76	8	20		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объем часов			Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		оч/ о	з/ у о	з\ о		
	1.	Общие основы теории физической культуры				
1.1		6		2	Средства формирования физической культуры личности	10
1.2		6	1	2	Методические принципы занятий физическими упражнениями	11
1.3		8		2	Обучение двигательным действиям	2
1.4		6	1	2	Общая характеристика физических способностей	3,6,14
1.5		8			Формы построения занятий физическими упражнениями	14
Итого по разделу часов:		34	2	8		
	2	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека				
2.1		20	2	2	ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста	4- д.л
2.2		20	2	4	ФК в системе воспитания детей школьного возраста	7-д.л
2.3		10	1	4	Ф в средних специальных и высших учебных заведениях	20д.л
2.4		8	1	2	Особенности ФК взрослых	19,21д.л
Итого по разделу часов:		58	6	12		
Итого:		96	8	20		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно- наглядные пособия
		оч /о	заоч /о			
1		-	-	Комплексы физических упражнений различной направленности	Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности	14
2		-	2	Планирование учебной работы	Разработка видов планирования учебной работы	14
3		-		План-конспект урока физической культуры	Разработка плана-конспекта урока физической культуры	14
Итого по разделу часов:		-	2			
Итого:		-	2			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)		
			оч/о	з/Уо	з\о
Раздел 1	1	Вид СРС 1 Эффекты физического упражнения.	26	16	30
	2	Игровой и соревновательный методы.	10	10	30
	3	Роль естественноредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.	10	10	30
	4	Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания.	14	14	30
	5	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	14	14	4
Итого по разделу часов:			74	64	124
Раздел 2	1	Учет особенностей пола в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду	6	20	20
	2	Учет особенностей пола при занятиях физической культурой с учащимися образовательной школы	6	20	20
	3	Значение двигательной активности женщин в пренатальном периоде	6	20	20
	4	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями людей зрелого возраста	6	20	20
	5	Использование современных оздоровительных систем (К.Купера, Н.Амосова, К. Бутейко и др.)	6	20	20
	6	Методика оздоровительных комплексов матери и ребенка	6	20	20
	7	Влияние занятий физическими упражнениями на организм женщин пожилого возраста	4	20	20
	8	Влияние занятий физическими упражнениями на организм мужчин пожилого возраста	4	10	7
	9	Содержание занятий физическими упражнениями в старческом возрасте.	4	9	
	Итого по разделу часов:		46	159	147
Итого по разделу	Итого:		120	223	271

5. *Примерная тематика курсовых работ для студентов дневной и заочной формы обучения*

1. Массовая физическая культура, пути совершенствования физкультурного движения в современном обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Эстетическое значение физической культуры.
4. Физическая культура как фактор физического развития индивида.

5. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
6. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
7. Социальные функции и формы физической культуры в обществе.
8. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
9. Состояние программно-нормативных основ отечественной системы физической культуры.
10. Методы строго-регламентированного упражнения и их классификация.
11. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
12. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
13. Значение идеомоторных и психорегулирующих факторов в физическом воспитании.
14. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
15. Значение отдыха, типы интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.
16. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, их классификация.
17. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, в физическом воспитании.
18. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
19. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
20. Принцип постепенного наращивания развивающее – тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
21. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
22. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
23. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
24. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей.
25. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
26. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
27. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
28. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
29. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
30. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
31. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
32. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
33. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
34. Методика воспитания осанки.
35. Особенности влияния физических упражнений на гармоническое телосложение человека.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература					
1.	Теория и методика физической культуры	Под. Ред. Курамшина Ю.Ф.	2004	6	В наличии	Кафедра 107 – 4
2	Теория и методика физической культуры	Под. Ред. Л.П.Матвеева	2014	15	В наличии	Кафедра 107 – 4
3.	Основы теории и методики физической культуры	Максименко А.М.	2016	3	В наличии	Кафедра 107 – 4
	Дополнительная литература					
1.	Биосоциальные основы физической культуры	Ананьев В.А	2004		В наличии	Кафедра 107 – 4
2.	Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры	Л.П. Матвеев	1991		В наличии	Кафедра 107 – 4

3.	Теория и методика физической культуры (курс лекций):	Ю.Ф.Курамин	2004		В наличии	Кафедра 107 – 4
Итого по дисциплине: печатных изданий 20%; электронных - 100 %						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://www.twirpx.com/files/physical_training/sports/
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/>
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
4. http://www.phido.ru/ViewHelpItem.aspx?HelpItem_ID=953
5. <http://www.fizkult-ura.ru/node/850>
6. <http://www.studzona.com/referats/view/36299>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Темы для самостоятельного изучения студентами очной формы обучения

1. Общие основы теории и методики физической культуры

- 1.1. Аспекты и формы конкретизации задач, решаемых в процессе физического воспитания.
- 1.2. Эффекты физического упражнения.
- 1.3. Игровой и соревновательный методы.
- 1.4. Аппаратурно-методическое обеспечение как средство обучения и развития физических качеств.
- 1.5. Роль естественноредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
- 1.6. Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания.
- 1.7. Аспекты регулирования мышечной и <<пассивной>> массы тела.
- 1.8. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
- 1.9. Воспитывающая роль физкультурного коллектива.
- 1.10. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физкультурного образования.
- 1.11. Интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе физкультурного образования.

2. Половозрастные особенности физкультурного образования

- 2.1. Характеристика возрастной периодизации в различных науках (психология, педагогика, биология и др.)
- 2.2. Основные направления психического развития ребенка дошкольного возраста в процессе физического воспитания: формирование, самосознания, воли, эмоций, воспитание коммуникативных способностей, развитие психических процессов
- 2.3. Учет особенностей пола в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду.
- 2.4. Учет особенностей пола при занятиях физической культурой с учащимися образовательной школы
- 2.5. Значение двигательной активности женщин в пренатальном периоде
- 2.6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями людей зрелого возраста.
- 2.7. Использование современных оздоровительных систем (К. Купера, Н.Амосова, К. Бутейко и др.)
- 2.8. Методика оздоровительных комплексов матери и ребенка
- 2.9. Влияние занятий физическими упражнениями на организм женщин пожилого возраста
- 2.10. Влияние занятий физическими упражнениями на организм мужчин пожилого возраста
- 2.11. Содержание занятий физическими упражнениями в старческом возрасте.

3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

- 3.1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста за рубежом

- 3.2. Нетрадиционные средства физического воспитания детей дошкольного возраста
- 3.3. Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании дошкольников
- 3.4. Нетрадиционные формы организации физического воспитания в ДОУ
- 3.5. Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка
- 3.6. Врачебный контроль за физическим воспитанием дошкольников
- 3.7. Медико-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания дошкольников
- 3.8. Контроль за гигиеническими условиями, санитарно-просветительная работа по физическому воспитанию дошкольников
- 3.9. Физическое воспитание ребенка в семье
- 3.10. Функции руководителя по физической культуре в детском саду.
- 3.11. Методика обучения дошкольников основным видам движения (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье)
- 3.12. Методика обучения дошкольников спортивным упражнениям (ходьба на лыжах, плавание, катание на коньках)
- 3.13. Методика обучения дошкольников строевым, общеразвивающим упражнениям
- 3.14. Методика обучения дошкольников подвижным и спортивным играм
- 3.15. Краткая характеристика современных программ по физическому воспитанию в детском саду.

4. Физкультурное образование в школьном возрасте

- 4.1. Особенности отдельных (не урочных) форм занятий в физкультурной практике.
- 4.2. Соревновательные формы занятий в физкультурной практике учащихся.
- 4.3. Общие черты контроля в физкультурном образовании.
- 4.4. Существующие программы в физкультурном образовании .
- 4.5. Внеклассная работа по физическому воспитанию.
- 4.6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
- 4.7. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
- 4.8. Физическое воспитание в малокомплектной средней школе.
- 4.9. Физическое воспитание в школах полного дня.
- 4.10. Физическое воспитание допризывной молодежи.

5. Физкультурное образование в системе профессионального образования

- 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
- 5.2. Средства и методические основы построения ППФП.
- 5.3. Физическая культура в системе рациональной организации труда.

Темы для самостоятельного изучения студентами заочной формы обучения

1. Общие основы теории и методики физической культуры

- 1.1. Аспекты и формы конкретизации задач, решаемых в процессе физического воспитания.
- 1.2. Эффекты физического упражнения.
- 1.3. Игровой и соревновательный методы.
- 1.4. Аппаратурно-методическое обеспечение как средство обучения и развития физических качеств.
- 1.5. Роль естественноредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
- 1.6. Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания.
- 1.7. Аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.
- 1.8. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
- 1.9. Воспитывающая роль физкультурного коллектива.
- 1.10. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физкультурного образования.
- 1.11. Интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе физкультурного образования.

2. Половозрастные особенности физкультурного образования

- 2.1. Возрастная периодизация. Краткая характеристика. Периоды возрастного развития
- 2.2. Морфофункциональное обеспечение двигательной активности детей дошкольного возраста
- 2.3. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста
- 2.4. Учет анатомо-физиологических особенностей в физическом воспитании дошкольников
- 2.5. Учет особенностей психики в физическом воспитании дошкольников
- 2.6. Учет половых отличий в физическом воспитании дошкольников
- 2.7. Учет особенностей возрастного развития младших школьников в процессе занятий физическими упражнениями
- 2.8. Половое созревание – основной фактор, регулирующий выбор упражнений и физическую нагрузку на организм подростков
- 2.9. Особенности методики занятий в физкультурно-оздоровительной работе со старшеклассниками
- 2.10. Физическая культура женщин в пренатальном и постнатальном периоде
- 2.11. Основные факторы, определяющие особенности физкультурного образования в молодежном возрасте
- 2.12. Особенности физкультурного образования во II – периоде зрелого возраста
- 2.13. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом возрасте
- 2.14. Влияние физических упражнений на организм женщин и мужчин пожилого возраста
- 2.15 Содержание занятий и особенности методики с людьми пожилого возраста.

3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

- 3.1. Комплексный подход в решении задач физического воспитания дошкольников
- 3.2. Модель двигательного режима в детском саду
- 3.3. Классификация физических упражнений. Их характеристика.
- 3.4. Комплексное использование средств физического воспитания в дошкольном учреждении
- 3.5. Нетрадиционные средства и формы в физическом воспитании дошкольников
- 3.6. Образовательные программы для ДОУ. Современные программы физического воспитания в детском саду. Вариативный подход к использованию программного материала.
- 3.7. Функции руководителя физической культуры в детском саду.
- 3.8. Комплексная оценка и мониторинг физического состояния детей дошкольного возраста
- 3.9. Виды и содержание контроля за организацией физического воспитания в детском саду.
- 3.10. Формирование правильной осанки и стопы в процессе физического воспитания дошкольников
- 3.11. Виды планирования физкультурного образования
- 3.12. Особенности физического воспитания детей раннего возраста.
- 3.13. Методика обучения дошкольников основным движениям (бег, прыжки, метание, лазание)
- 3.14. Методика обучения дошкольников подвижным и спортивным играм
- 3.15. Методика обучения дошкольников строевым и общеразвивающим движениям
- 3.16. Диагностическая работа по исследованию физического состояния ребенка.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В аудитории 211 Корпус «4».

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; роль теории физической культуры в процессе интеграции профессиональных дисциплин; формирование основ здорового образа жизни; законодательные документы по физической культуре и спорту; отечественную систему физического воспитания; дидактические

принципы в физическом воспитании; формы и функции физической культуры; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре и спорту; особенности формирования двигательных умений и навыков; структуру обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований: умение анализировать дополнительную литературу, аргументировано выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам физической культуры и спорта.

Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие теории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами; Систему физического воспитания; дидактические принципы обучения в физическом воспитании; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре, двигательных умений и навыков; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований; умение аргументировано участвовать в дискуссии.

Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний; Систему физического воспитания; дидактические принципы и методы обучения; основы, структура обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований.

В случае незнания основных понятий теории физической культуры и спорта, основных направлений, форм и функций физической культуры и спорта, методологических основ формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, неумение аргументировано выступать, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно».

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2, семестр 2 -3-4 – оч/о; курс 2 – 3, семестр 1,2,3 – заоч/о:

Преподаватель – лектор: доцент Трусова О.В.

Преподаватель - практические занятия: доцент Трусова О.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»