

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Приднепровский 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.п.н. профессор **Григорьев В.Ф.**

«28» *сентября* 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

на 2022-2023 учебный год

на 2023-2024 учебный год

Направление:

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Профиль: «Физическая реабилитация»

Квалификации  
**Бакалавр**

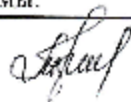
Форма обучения:  
**ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ**

2022 год набора

**Рабочая программа дисциплины ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Составитель рабочей программы:

Доцент, к.п.н.



Трусова О.В.

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

« 22 » 09 2022 г. протокол № 2  
номер протокола

Зав. кафедры-разработчика

Доцент, к.п.н.

« 22 » 09 2022 г.



Ковалева Р.Е.

Зав. выпускающей кафедрой

« 22 » 09 2022 г.



Михнева А.Г.

### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

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

Задачи 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 ВО Б1.0.15**

Основной комплекс знаний по предмету «Теория и методика физической культуры» преподается согласно действующему плану в I и II 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 ТиМФК 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 компетенций приведенных в таблице ниже*

| Категория<br>(группа)<br>компетенций                               | Код и наименование                                                                                                                                                                                                                                                            | Код и наименование индикатора<br>достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Планирование                                                       | ОПК-13<br><br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний | ИД-1 <sub>ОПК-13</sub> , Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               | ИД-2 <sub>ОПК-13</sub> , Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.  |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               | ИД-3 <sub>ОПК-13</sub> , Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.                                                                                                                     |

#### 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,<br>з.е./часы | Количество часов |            |                                     |                                     |                                    | Форма<br>контроля |
|---------|----------------------------|------------------|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
|         |                            | В том числе      |            |                                     |                                     |                                    |                   |
|         |                            | Аудиторных       |            |                                     |                                     | Самостоятельн<br>ая<br>Работа (СР) |                   |
|         |                            | Всего            | Лекций (Л) | Практическ<br>их<br>Занятий<br>(ПЗ) | Лабораторн<br>ых<br>Занятий<br>(ЛЗ) |                                    |                   |
| 2       | 3/108                      | 52               | 22         | 22                                  | 8                                   | 56                                 | Зачет             |
| 3       | 2,5/90                     | 40               | 20         | 20                                  | -                                   | 50                                 |                   |
| 4       | 3,5/126                    | 40               | 20         | 20                                  |                                     | 50                                 | Экзамен /36       |
| Итого:  | 9/324                      | 132              |            |                                     |                                     | 156                                | 36                |

##### для заочной формы обучения:

| Семестр | Трудоемкость,<br>з.е./часы | Количество часов |            |                                     |                                     |                                    | Форма<br>контроля |
|---------|----------------------------|------------------|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
|         |                            | В том числе      |            |                                     |                                     |                                    |                   |
|         |                            | Аудиторных       |            |                                     |                                     | Самостоятель<br>ная<br>Работа (СР) |                   |
|         |                            | Всего            | Лекций (Л) | Практическ<br>их<br>Занятий<br>(ПЗ) | Лабораторн<br>ых<br>Занятий<br>(ЛЗ) |                                    |                   |
| 3       | 1/36                       | 4                | 2          | 2                                   | -                                   | 32                                 |                   |
| 4       | 2/72                       | 10               | 4          | 4                                   | 2                                   | 58                                 | зачет/4           |
| 5       | 2,75/99                    | 8                | 4          | 4                                   | -                                   | 91                                 |                   |
| 6       | 3,25/117                   | 8                | 4          | 4                                   | -                                   | 100                                | Экзамен /9        |
| Итого:  | 9/324                      | 30               |            |                                     |                                     | 281                                | 13                |

##### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

| №<br>раздела           | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                      |    |    |     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-----|
|                        |                                                                          | Всего            | Аудиторная<br>работа |    |    | СР  |
|                        |                                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛЗ |     |
| 1                      | Общие основы теории физической культуры                                  | 52               | 22                   | 22 | 8  | 56  |
| 2                      | Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека | 80               | 40                   | 40 | -  | 100 |
| <b>ИТОГО:</b> 324 часа |                                                                          | 132              |                      |    |    | 156 |

*для заочного отделения:*

| №<br>раздела           | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                      |    |    |     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-----|
|                        |                                                                          | Всего            | Аудиторная<br>работа |    |    | СР  |
|                        |                                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛЗ |     |
| 1                      | Общие основы теории физической культуры                                  | 16               | 6                    | 8  | 2  | 90  |
| 2                      | Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека | 14               | 8                    | 6  |    | 191 |
| <b>ИТОГО:</b> 324 часа |                                                                          | 30               |                      |    |    | 281 |

**4.3. Тематический план по видам учебной деятельности**  
**Лекции**

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины                      | Объем<br>часов |            | Тема лекции                                                                                                                                                            | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|----------|-----------------------------------------------------|----------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|          |                                                     | очн<br>/о      | зао<br>ч/о |                                                                                                                                                                        |                                 |
| I.       | Общие<br>основы<br>теории<br>физической<br>культуры |                |            |                                                                                                                                                                        |                                 |
| 1.1      |                                                     | 2              |            | <b>Введение в теорию физической культуры:</b><br>- ТиМФК как учебная дисциплина;- Значение ТиМФК в подготовке специалистов ФКиС                                        | 8,9,11                          |
| 1.2.     |                                                     | 2              | 2          | Физическая культура как вид культуры:<br>-Определение понятия культура<br>-Структура физической культуры;<br>-Функции физической культуры                              | 9                               |
| 1.3.     |                                                     | 2              | 2          | Система физической культуры:<br>- Понятие о системе ФК;<br>- Общие принципы системы ФК.                                                                                | 8,11                            |
| 1.4      |                                                     | 2              |            | Средства формирования физической культуры личности:<br>- основные понятия о физических упражнениях;<br>- структура ф.у.;<br>- классификация ф.у.;<br>- техника ф. у.); | 11                              |

|                                |                                                                                 |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.5.                           |                                                                                 | 4  |   | Методические принципы занятий физическими упражнениями:<br>- содержание и характеристика методических принципов;<br>- Принципы построения занятия физическими упражнениями                                                                                                                                          | 11             |
| 1.6.                           |                                                                                 | 2  |   | Обучение двигательным действиям:<br>- Законы формирования двигательного навыка;<br>- Этапы обучения двигательному действию;<br>- Управление процессом обучения двигательному действию;<br>- Техника двигательного действия (структура движения)                                                                     | 2,3,9,11       |
| 1.7.                           |                                                                                 | 2  |   | Общая характеристика физических способностей:<br>- Понятие о физических способностях;<br>- Силовые способности и методика развития;<br>- скоростные способности и методика развития;<br>- координационные способности и методика развития;<br>- выносливость и методика развития;<br>- гибкость и методика развития | 3,6,11,12, 14  |
| 1.8.                           |                                                                                 | 2  | 2 | Формы построения занятий физическими упражнениями:<br>- Классификация форм занятий Ф.У.;<br>- Урок, основная форма ФК.;<br>- Неурочные формы ФК                                                                                                                                                                     | 3,11,13,14     |
| 1.9                            |                                                                                 | 4  |   | Тема 1.1 Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями:<br>- Планирование как процесс, виды, методика планирования;<br>- Виды контроля и учета в процессе занятий Ф.У.                                                                                                                  | 11,14          |
| <b>Итого по разделу часов:</b> |                                                                                 | 22 | 6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 2.                             | <b>Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека</b> |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 2.1                            |                                                                                 | 2  | 2 | Тема 1.2 ФК в различных слоях населения:<br>- ФК в семье; ФК в образовательных учреждениях; ФК в основной период трудовой деятельности; ФК в пожилом и старшем возрасте                                                                                                                                             | 10,11, 4(1д.л) |

|                                |  |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |
|--------------------------------|--|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 2.1                            |  | 4  | 2  | <b>Тема 1.3 ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста:</b><br>- Особенности ФК в Дошкольном возрасте;<br>- Формы занятий ФК в дошкольных учреждениях;<br>- Возрастные особенности дошкольников;<br>- Построение содержания физкультурных занятий;<br>- Планирование физкультурной работы у дошкольников                                                         | 10,11,<br>4(1д.л)    |
| 2.2.                           |  | 14 | 4  | <b>ФК в системе воспитания детей школьного возраста:</b><br>- Значение ФК в школьном возрасте;<br>- Возрастные особенности школьников;<br>- Формы занятий ф.у. школьников;<br>- Возрастные особенности развития физических способностей школьников;<br>- Система планирования педагогического процесса по ФК в школе;<br>Проверка и оценивание успеваемости на уроках ФК | 11,13,14             |
| 2.3.                           |  | 14 | 4  | <b>ФК в средних специальных и высших учебных заведениях:</b><br>- Особенности ФК студентов;<br>- Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов;<br>- ФК в быту студентов;<br>- Деятельность кафедры ФВ и спортивного клуба ВУЗа;<br>- Деятельность преподавателя в ВУЗе.                                                                       | 11,20(д.л.<br>)      |
| 2.4.                           |  | 6  | 2  | <b>Особенности ФК взрослых;</b><br>- неспециальное физкультурное образование взрослых;<br>- физическая рекреация населения;<br>- спорт взрослого населения;<br>- двигательная реабилитация                                                                                                                                                                               | (д.л)15,16<br>,17,21 |
| <b>Итого по разделу часов:</b> |  | 40 | 8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |
| <b>Итого:</b>                  |  | 62 | 14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |

### Практические (семинарские) занятия

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов                          |                | Тема практического занятия                             | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|----------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|
|          |                                | оч/<br>о                                | за<br>оч<br>/о |                                                        |                                 |
|          | 1.                             | Общие основы теории физической культуры |                |                                                        |                                 |
| 1.1      |                                | 2                                       |                | Средства формирования физической культуры личности     | 10                              |
| 1.2      |                                | 2                                       | 2              | Методические принципы занятий физическими упражнениями | 11                              |
| 1.3      |                                | 8                                       | 2              | Обучение двигательным действиям                        | 2                               |

|                                |   |                                                                          |    |                                                     |          |
|--------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|----------|
| 1.4                            |   | 6                                                                        | 2  | Общая характеристика физических способностей        | 3,6,14   |
| 1.5                            |   | 4                                                                        | 2  | Формы построения занятий физическими упражнениями   | 14       |
| <b>Итого по разделу часов:</b> |   | 22                                                                       | 8  |                                                     |          |
|                                | 2 | Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека |    |                                                     |          |
| 2.1                            |   | 10                                                                       | 2  | ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста  | 4- д.л   |
| 2.2                            |   | 10                                                                       | 2  | ФК в системе воспитания детей школьного возраста    | 7-д.л    |
| 2.3                            |   | 10                                                                       | 2  | Ф в средних специальных и высших учебных заведениях | 20д.л    |
| 2.4                            |   | 10                                                                       | 2  | Особенности ФК взрослых                             | 19,21д.л |
| <b>Итого по разделу часов:</b> |   | 40                                                                       | 6  |                                                     |          |
| <b>Итого:</b>                  |   | 62                                                                       | 14 |                                                     |          |

### Лабораторные работы

| № п/п                          | Номер раздела дисциплины | Объем часов |          | Тема лабораторного занятия                               | Наименование лаборатории                                                       | Учебно-наглядные пособия |
|--------------------------------|--------------------------|-------------|----------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                |                          | оч /о       | за оч /о |                                                          |                                                                                |                          |
|                                | <b>1</b>                 | <b>8</b>    | <b>2</b> |                                                          |                                                                                |                          |
| 1                              |                          | 2           | -        | Комплексы физических упражнений различной направленности | Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности | 14                       |
| 2                              |                          | 4           | 2        | Планирование учебной работы                              | Разработка видов планирования учебной работы                                   | 14                       |
| 3                              |                          | 2           |          | План-конспект урока физической культуры                  | Разработка плана-конспекта урока физической культуры                           | 14                       |
| <b>Итого по разделу часов:</b> |                          | <b>8</b>    | <b>2</b> |                                                          |                                                                                |                          |
| <b>Итого:</b>                  |                          | <b>8</b>    | <b>2</b> |                                                          |                                                                                |                          |

### Самостоятельная работа студента

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС                                                            | Трудоемкость (в часах) |        |
|-------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|
|                   |       |                                                                           | оч/о                   | заоч/о |
| Раздел 1          | 1     | Вид СРС 1<br>Эффекты физического упражнения.                              | 16                     | 20     |
|                   | 2     | Игровой и соревновательный методы.                                        | 10                     | 20     |
|                   | 3     | Роль естественноредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. | 10                     | 20     |

|                               |                               |                                                                                            |            |            |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
|                               | 4                             | Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания.                     | 10         | 20         |
|                               | 5                             | Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.                        | 10         | 12         |
| <b>Итого по разделу часов</b> |                               |                                                                                            | <b>56</b>  | <b>90</b>  |
| Раздел 2                      | 1                             | Учет особенностей пола в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду          | 10         | 20         |
|                               | 2                             | Учет особенностей пола при занятиях физической культурой с учащимися образовательной школы | 20         | 20         |
|                               | 3                             | Значение двигательной активности женщин в пренатальном периоде                             | 15         | 20         |
|                               | 4                             | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями людей зрелого возраста                  | 15         | 20         |
|                               | 5                             | Использование современных оздоровительных систем (К.Купера, Н.Амосова, К. Бутейко и др.)   | 5          | 20         |
|                               | 6                             | Методика оздоровительных комплексов матери и ребенка                                       | 5          | 20         |
|                               | 7                             | Влияние занятий физическими упражнениями на организм женщин пожилого возраста              | 10         | 20         |
|                               | 8                             | Влияние занятий физическими упражнениями на организм мужчин пожилого возраста              | 10         | 20         |
|                               | 9                             | Содержание занятий физическими упражнениями в старческом возрасте.                         | 10         | 23         |
|                               | <b>Итого по разделу часов</b> |                                                                                            | <b>100</b> | <b>191</b> |
|                               | <b>Итого</b>                  |                                                                                            | 156        | 281        |

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

## 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.                                                                  | <i>Теория и методика физической культуры</i>                                                                                                                                                     | <i>Под. Ред. Курамшин А.Ю.Ф.</i> | 2004        | 6                  | <i>В наличии</i>   | <i>Кафедра 107 – Г</i>              |
| 2                                                                   | <i>Теория и методика физической культуры</i>                                                                                                                                                     | <i>Под. Ред. Л.П.Матвеева</i>    | 2014        | 15                 | <i>В наличии</i>   | <i>Кафедра 107 – Г</i>              |
| 3.                                                                  | <i>Основы теории и методики физической культуры</i>                                                                                                                                              | <i>Максименко А.М.</i>           | 2016        | 3                  | <i>В наличии</i>   | <i>Кафедра 107 – Г</i>              |
|                                                                     | Дополнительная литература                                                                                                                                                                        |                                  |             |                    |                    |                                     |
| 1.                                                                  | <i>Биосоциальные основы физической культуры</i>                                                                                                                                                  | <i>Ананьев В.А</i>               | 2004        |                    | <i>В наличии</i>   | <i>Кафедра 107 – Г</i>              |
| 2.                                                                  | <i>Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры</i> | <i>Л.П. Матвеев</i>              | 1991        |                    | <i>В наличии</i>   | <i>Кафедра 107 – Г</i>              |
| 3.                                                                  | <i>Теория и методика физической культуры (курс лекций):</i>                                                                                                                                      | <i>Ю.Ф.Курамшин</i>              | 2004        |                    | <i>В наличии</i>   | <i>Кафедра 107 – Г</i>              |
| <b>Итого по дисциплине: печатных изданий -20%; электронных-100%</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                  |             |                    |                    |                                     |

## **6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/sports/](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](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 1 – 2, семестр 2 -3-4 (оч/о); Курс 2 – 3, семестр 3-4-5-6 (заоч/о)

Преподаватель – лектор: доцент Трусова О.В.

Преподаватель - практические занятия: доцент Трусова О.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем дисциплинам

| Наименование дисциплины / курса                                                                                                                                                                                       | Уровень//ступень образования (бакалавриат,) | Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) | Количество зачетных единиц / кредитов |                                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| Теория и методика физической культуры                                                                                                                                                                                 | бакалавр                                    | Б1. О. 15                                              | 9                                     |                                |  |
| Смежные дисциплины по учебному плану:                                                                                                                                                                                 |                                             |                                                        |                                       |                                |  |
| История физической культуры; Теория и методика избранного вида спорта; Физическая культура; Анатомия человека; Естественнаучные основы здоровья; гимнастика; спортивные игры; плавание; общая психология; педагогика. |                                             |                                                        |                                       |                                |  |
| ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ                                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                        |                                       |                                |  |
| (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)                                                                                                                                       |                                             |                                                        |                                       |                                |  |
| Тема, задание или мероприятие входного контроля                                                                                                                                                                       | Виды текущей аттестации                     | Аудиторная или внеаудиторная                           | Минимальное количество баллов         | Максимальное количество баллов |  |
| История возникновения и развития знаний о физкультурной практике                                                                                                                                                      | опрос                                       | аудитор                                                | 30                                    | 100                            |  |
| Родоначальники развития физкультурного движения в обществе                                                                                                                                                            | опрос                                       | аудитор                                                | 30                                    | 100                            |  |
| Итого:                                                                                                                                                                                                                |                                             |                                                        | 60                                    | 200                            |  |
| БАЗОВЫЙ КОНТРОЛЬ                                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                        |                                       |                                |  |
| (проверка знаний и умений по дисциплине)                                                                                                                                                                              |                                             |                                                        |                                       |                                |  |
| Тема, задание или мероприятие текущего контроля                                                                                                                                                                       | Виды текущей аттестации                     | Аудиторная или внеаудиторная                           | Миним. Кол-во баллов                  | Максим. Кол-во баллов          |  |
| 1 курс                                                                                                                                                                                                                |                                             |                                                        |                                       |                                |  |
| Система основных понятий теории и методики физической культуры                                                                                                                                                        | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |
| Специфические принципы физкультурного образования                                                                                                                                                                     | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |
| Техника физического упражнения                                                                                                                                                                                        | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |
| Общепедагогические и специально-педагогические методы физкультурного образования                                                                                                                                      | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |
| Теоретические основы обучения движениям: сущность, содержание, закономерности. Этапы обучения                                                                                                                         | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |
| Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль                                                                                                                 | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |
| Сущность скоростно-силовых способностей, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль                                                                                                              | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |
| Общая (аэробная) и специальная выносливость: сущность, факторы развития, методы и параметры нагрузки при их развитии                                                                                                  | Доклад на семинаре                          | аудитор                                                | 2                                     | 5                              |  |

| 2 курс                                                                                                                                                                                   |                         |                              |                      |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Половозрастные особенности физкультурного образования в дошкольный период                                                                                                                | Доклад на семинаре      | аудитор                      | 2                    | 5                     |
| Половозрастные особенности физкультурного образования в школьном возрасте                                                                                                                | Доклад на семинаре      | аудитор                      | 2                    | 5                     |
| Половозрастные особенности физкультурного образования в зрелом возрасте                                                                                                                  | Доклад на семинаре      | аудитор                      | 2                    | 5                     |
| Половозрастные особенности физкультурного образования в пожилом возрасте                                                                                                                 | Доклад на семинаре      | аудитор                      | 2                    | 5                     |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                            |                         |                              | 24                   | 60                    |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ                                                                                                                                                                  |                         |                              |                      |                       |
| Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля                                                                                                                                   | Виды текущей аттестации | Аудиторная или внеаудиторная | Миним. Кол-во баллов | Максим. Кол-во баллов |
| Самостоятельное проведение подготовительной части урока физической культуры по избранной теме                                                                                            | Контроль о-зачетное     | Спортивный зал               | 5                    | 10                    |
| Самостоятельное проведение урока физической культуры по избранной теме                                                                                                                   | Контроль о-зачетное     | Спортивный зал               | 5                    | 10                    |
| <b>Или</b>                                                                                                                                                                               |                         |                              |                      |                       |
| Предоставление реферативных разработок по обеспечению уроков физической культуры (проспекты планов - конспектов) согласно всем разделам учебной программы по физической культуре в школе | Контроль о-зачетное     | аудиторная                   | 2                    | 5                     |
| Предоставление письменных контрольных работ по изученным темам согласно рабочей программы дисциплины                                                                                     | зачетная                | аудиторная                   | 2                    | 5                     |
| <b>Итого максимум:</b>                                                                                                                                                                   |                         |                              | 14                   | 30                    |

Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации 50 баллов. Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ.