

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.п.н., профессор Луцку В.Ф.



2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Направление подготовки:
49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)"
(Код и наименование направления подготовки)

"Физическая реабилитация"

квалификация (степень) выпускника

Академический бакалавр

Форма обучения:
ОЧНАЯ – ЗАОЧНАЯ

Тирасполь 2016

Рабочая программа дисциплины «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» /сост. О.В. Трусова – Тирасполь: ГОУ ПГУ,
2016. – __ с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной (вариативной) части цикла (Б1.Б.15) студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)".

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)".

Составитель
03.11.2016 г.



/ Трусова Оксана Владимировна/

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 ООП ВПО

Основной комплекс знаний по предмету теории физической культуры преподается согласно действующему плану в I и II курсах. Стержневое содержание предмета Теория 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 дисциплины «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 ТФК 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:

Код компетенции	Формулировка компетенции
(ОК-15)	Учащийся должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК): готовностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков
(ОПК-2)	Учащийся должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК): знанием истории, закономерностей, функций, принципов, средств и методов отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры, их роли и места в общей системе физической культуры
(ПК-2)	Учащийся должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК): умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
(ПК-3)	Учащийся должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК): умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(ПК-8)	Учащийся должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК): знанием закономерностей развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическими психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

быть знаком – с государственными документами по физической культуре и спорту, научно-теоретическими аспектами в области теории и методики физического воспитания, современными методами исследования в практике физической культуры и спорта;

иметь научное представление – о принципах и методах физического воспитания, структуре обучения двигательным действиям, закономерностях формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств, а так же связанных с ними знаний, о применении вышеперечисленного в соответствии с основными направлениями физического воспитания:

общеобразовательном, спортивном и профессионально-прикладном.

уметь – выражать и обосновывать свою позицию в процессе деловых игр по актуальным вопросам физического воспитания, решать проблемные задачи, тестовые задания, проявляя прикладность своих знаний, анализировать и систематизировать свои знания при изучении специальной и дополнительной литературы, использовать свои знания при выполнении самостоятельно-контролируемой работы.

представить – к зачету и экзамену весь объем самостоятельно-контролируемой работы, реферата.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для дневного и заочного отделения:

Семестр	Количество часов											Форма итоговог о контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе										
		Аудиторных								Самост. работы		
		Всего		Лекций		Лаб. раб.		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/ о	д/о	з/о	
2	3	117	117	20	4	8	2	24	6	65	103	зачет
3	3	63	90	20	6	-	-	22	6	21	80	зачет
4	4	144	117	26	4	-	-	26	4	56	96	экзамен контроль ная работа
Итого:	10	324	324	66	14	8	2	72	16	142	279	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Количество часов								
		Всего	Аудиторная работа						Внеауд. работа (Самост. Работа)	
			Л		ПЗ		ЛР			
			д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общие основы теории физической культуры	108	20	4	24	10	8	2	58	103
2	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека	216	46	10	48	10	-	-	86	176
	Всего:	324	66	14	72	20	8	2	144	279

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		д/ о	з/о		
I.	Общие основы теории физической культуры	20	4		
1.1.		2		Введение в теорию физической культуры: - ТиМФК как учебная дисциплина;- Значение ТиМФК в подготовке специалистов ФКиС	8,9,11
1.2.		2		Физическая культура как вид культуры: -Определение понятия культура -Структура физической культуры; -Функции физической культуры	9
1.3.		2		Система физической культуры: - Понятие о системе ФК; - Общие принципы системы ФК.	8,11
1.4		2	1	Средства формирования физической культуры личности: - основные понятия о физических упражнениях; - структура ф.у.; - классификация ф.у.; - техника ф. у.);	11
1.5.		2	1	Методические принципы занятий физическими упражнениями: - содержание и характеристика методических принципов; -Принципы построения занятия физическими упражнениями	11
1.6.		2	1	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	1	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.		2		Формы построения занятий физическими упражнениями: - Классификация форм занятий Ф.У.; - Урок, основная форма ФК.; - Неурочные формы ФК	3,11,13,14
1.9		4		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
2.	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека	46	10		
2.1		10	2	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(1д.л)
2.2.		14	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.		16	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	4	Особенности ФК взрослых; - неспециальное физкультурное образование взрослых; - физическая рекреация населения; - спорт взрослого населения; - двигательная реабилитация	(д.л)15,16,17, 21
Итого:		92	10		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		д/о	з/о		
	1.	24	10		
1.1		4	2	Средства формирования физической культуры личности	10
1.2		6	2	Методические принципы занятий физическими упражнениями	11
1.3		4		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
	2	48	10		
2.1		10	2	ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста	4- д.л
2.2		18	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	4	Особенности ФК взрослых	19,21д.л
Итого:		72	10		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Наименовани е лаборатории	Учебно- наглядные пособия
		д/о	з/о			
	1	8	2			
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
Итого:		8	2			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
Раздел 1	1	Вид СРС 1 Эффекты физического упражнения.	18	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
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	5	20
	8	Влияние занятий физическими упражнениями на организм мужчин пожилого возраста	5	20
	9	Содержание занятий физическими упражнениями в старческом возрасте.	5	23

5. Примерная тематика курсовых работ для студентов дневного и заочного отделений

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 двигательных 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. Образовательные технологии

Организация ознакомительных встреч с учителями физической культуры школ республики высшей категории. Посещение образовательных учреждений. Организация открытых зачетных уроков для студентов старших курсов с целью преемственности знаний.

семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
			д/о	з/о
1	Л	Перекрестная дискуссия	1	
	ПР	Просмотр электронного учебника по дисциплине «Физическая культура»	2	2
	ЛР	Просмотр дидактических таблиц с применением ПК	1	
2	Л	Групповое обсуждение выдвинутых проблемных вопросов	1	2
	ПР	Просмотр и обсуждение современных оздоровительных компьютерных программ	2	
	ЛР	Просмотр дидактических таблиц с применением ПК	1	2
Итого:			8	4

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ 2 СЕМЕСТР 1 КУРС для студентов дневного и заочного отделений

1. Система основных понятий теории и методики физической культуры и спорта.
2. Функции физической культуры.
3. Общая характеристика сущности, задач, принципов и содержания системы физкультурного образования.
4. Идеино-мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные основы физкультурного образования и спорта.
5. Обще-педагогические принципы физкультурного образования и спорта.
6. Специально-педагогические принципы физкультурного образования и спорта.
7. Характеристика средств физкультурного образования.
8. Характеристика методов физкультурного образования.
9. Методы регулирования физической нагрузки: нагрузка, отдых, основные разновидности.
10. Характеристика координационных способностей: сущность, основные разновидности (диагностика и методы развития), сенситивные периоды развития.

11. Теоретические основы обучения двигательным действиям: сущность, содержание и закономерности.
12. Этап начального разучивания двигательного действия.
13. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
14. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.
15. Общая характеристика управления в физкультурном образовании: сущность, структура и функции.
16. Гибкость: сущность, факторы, разновидности, режимы, методики и закономерности развития.
17. Специальная выносливость: сущность, разновидности, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.
18. Скоростные способности: сущность, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
19. Скоростно-силовые способности: сущность, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
20. Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль.
21. Общая (аэробная) выносливость: сущность, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.

**Формой итогового контроля знаний студентов является экзамен
в IV семестре.**

**Критерии оценки знаний студентов
по курсу «Теория и методика физической культуры»**

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, аргументированно 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 аргументированно выступать, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно».

**Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу
«Теория и методика физической культуры»
для студентов дневного и заочного отделений
4 СЕМЕСТР**

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: предмет изучения, объект, субъект, ведущий метод исследования, понятия.

2. Методы использования слова и их характеристика.

3. Характеристика понятий «физическое воспитание, физическое образование», их сходство и различие.

4. Методы наглядного восприятия и их характеристика.

5. Структура процесса обучения, характеристика и особенности этапов, различные подходы.

6. Характеристика понятий, «физическое развитие» и «физическое состояние», их сходство и различие.

7. Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».

8. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

9. Общая характеристика отечественной системы физической культуры. (Цель, задачи, направления, условия функционирования).

10. Методы строго - регламентированного упражнения, их характеристика.

11. Основные специфические функции и формы современной физической культуры.

12. Характеристика игрового и соревновательного методов.

13. Характеристика средств физической культуры.

14. Методы исследования в теории методике физической культуры и спорта.

15. Физическое упражнение как основное средство. Понятия «двигательная деятельность, двигательное действие, движение, физическое упражнение». Происхождение физических упражнений.

16. Этап начального разучивания: задачи, методы, анализ и оценка.

17. Физическое упражнение как средство управления физическим развитием: «нагрузка», «отдых».

18. Этап углубленного разучивания действия: задачи, методы, анализ и оценка.

19. Уровни усвоения и качества знаний. Основные требования к методике формирования знаний.

20. Классификация нагрузок: количественно – качественные критерии нагрузок.

21. Знания как компонент физкультурного образования: источники знаний, использование знаний в обучении двигательным действиям, система знаний.

22. Принцип всестороннего развития личности: характеристика и пути реализации.

23. Методы обучения в физическом воспитании: понятия, классификация, общие требования к подбору методов.

24. Этап результирующей отработки действия: задачи, методы, анализ и оценка.

25. Умения и навыки как разные степени владения двигательным действиям, как функция сознания.

26. Принципы оздоровительной направленности, его реализация в физическом воспитании.

27. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

28. Характеристика принципов сознательности и активности, их реализация в физическом воспитании.

29. Виды нагрузок: минимальные, максимальные, оптимальные, суммарные.

30. Характеристика принципов доступности и индивидуализации.

31. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.

32. Характеристика принципа систематичности, его реализация в физическом воспитании.

33. Характеристика этапов обучения в физическом воспитании.

34. Характеристика принципа наглядности.

35. Двигательные качества: исходные понятия, общая характеристика и закономерности развития.

36. Характеристика принципа непрерывности процесса ФВ и систематичности чередования в нем нагрузки и отдыха.

37. Двигательные ошибки при обучении: классификация, причины появления, меры предупреждения, правила и способы исправления.

38. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающе–тренировочных воздействия и адаптированного сбалансирования их динамики.

39. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.

40. Характеристика принципа циклического построения системы занятий.

41. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды,

способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.

42. Характеристика принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.

43. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методологические основы развития.

44. Классификация физических упражнений.

45. Двигательное качество ловкость: определение понятия, формы проявления, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.

46. Эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).

47. Двигательное качество гибкость: определение понятия, виды гибкости, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.

48. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

49. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.

50. Характеристика приемов регулирования нагрузки.
Дифференцированный подход.

51. Формы построения занятий физическими упражнениями:
Классификация форм занятий Ф.У.

52. Урок, основная форма ФК. Цель, задачи, виды и структура урока ФК.

53. Неурочные формы ФК.

54. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Планирование как процесс, виды, методика планирования.

55. Виды педагогического контроля и учета в процессе занятий Ф.У.
Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

56. Особенности ФК в Дошкольном возрасте. ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста

57. Формы занятий ФК в дошкольных учреждениях.

58. Возрастные особенности дошкольников.

59. Построение содержания физкультурных занятий.

60. Планирование физкультурной работы у дошкольников.

61. ФК в системе воспитания детей школьного возраста.

62. Значение ФК в школьном возрасте.

63. Возрастные особенности школьников.

64. Формы занятий ф.у. школьников.

65. Возрастные особенности развития физических способностей школьников.

66. Система планирования педагогического процесса по ФК в школе.
Проверка и оценивание успеваемости на уроках ФК

67. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях:
Особенности ФК студентов. Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов.

68. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Деятельность преподавателя в ВУЗе. Деятельность кафедры ФВ и спортивного клуба ВУЗа. ФК в быту студентов.

69. Особенности ФК взрослых: неспециальное физкультурное образование взрослых, спорт и двигательная реабилитация населения; физическая рекреация населения.

70. Физическая культура как вид культуры. Определение понятия культура. Структура физической культуры. Функции физической культуры.

71. Система физической культуры. Понятие о системе ФК. Общие принципы системы

72. Средства формирования физической культуры личности.

73. Принципы построения занятия физическими упражнениями

74. Техника физических упражнений. Структура техники физических упражнений.

75. Особенности организации и проведения внеклассной работы в школе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины **ОСНОВНАЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – Гл. IV–V.

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. 1982.

3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Народная газета, 1978.

4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004. – 272 с.

5. Журнал «Теория и практика физической культуры», 1999-2005 г.г.

6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: ФиС, 2009. – 200 с.

7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 224 с.

8. Матвеев Л.П. Введение в общую теорию физической культуры / Теория и методика физической культуры. – М., 2002. – Ч. 1.

9. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М., 2009. – 544 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Академия, М. – 2009 г.

11. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.

12. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

13. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед.ин-тов.–3-е изд. испр. и доп.- М.: Просвещение, 1985: – 271 с.
2. Подласый И.П. Педагогика: Учеб. Для студентов высших пед. учеб. заведений. –М.: Академия, 2000, 268 с.
3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Под ред. В.М. Мельникова -М.: Физкультура и спорт, 1987.– 367 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. уч. заведений: – М.: Академия, 2001. – 368 с.
5. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.-Сиб.: Детство-Пресс, 2001. – 96 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 420 с.
7. Возрастные психологические особенности школьников и их учет в физкультурном образовании: Метод. рекомендации к спецкурсу для студентов ФФК/ Сост. И.В. Манжелей. – Тюмень: ТГУ, 1999 – 40 с.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. для ин-тов и факультетов физ.культуры. – Спб.: РГПУ им. А.И. Герцина, 2000. – 486 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М.: Владос-Пресс, 2002. - 240 с.
10. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студ-ов фак. Физич. Культуры пед. ин-тов./Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Теория и методика физического воспитания. Том II /Под ред. Л.П.Матвеева. Изд. 2-е, испр. И доп. (В 2-х т.). – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
12. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова.- Изд. 2-е, испр. И доп. (В 2-х т.). – М.: Физкультура и спорт, 1976.
15. Гаврилов Д.Н. и др. Педагогические особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста/ Д.Н.Гаврилов, А.Г. Комков, А.В.Малинин // Теория и практика физ. культуры. – 2002. №4.–С. 44 - 47.
16. Гиббс Р. Если Вам за 50: Пер. с англ.– 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.
17. Мурахов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды. - Киев.: Здоровье, 1973. – 129 с.
18. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

19. Хрисанфова Е.Н. Основы геронтологии / Антропологические аспекты: Учеб. Для студ. высш учеб заведений. – М.: Владос, 1999. – 160 с.

20. Быков В.С. Физическая культура студента: учеб пособие. – Челябинск, ЮурГУ, 2003. – 84 с.

21. Малахов Г. П. Здоровье пожилых. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 320с.

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>

9. ***Материально-техническое обеспечение дисциплины: Рекомендуется проводить занятия по освоению дисциплины «Теории и методика физической культуры»***

В аудитории 211 Корпус «Г».

10. **Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**
ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ
ДНЕВНОГО ОБУЧЕНИЯ

1. Общие основы теории и методики физической культуры

(1 курс 1 - 2 семестр)

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 курс 3 семестр)

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

(II курс 3 семестр)

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

(2 курс - 4 семестр)

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 ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ

1. Общие основы теории и методики физической культуры

(I курс 2 семестр)

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

(II курс 3 семестр)

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

(II курс 4 семестр)

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.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1 - 2 группа 104; 204; семестр 2 -4

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	БЗ. Б.15	10		
Смежные дисциплины по учебному плану:					
История физической культуры; Теория и методика избранного вида спорта; Физическая культура; Анатомия человека; Естественноучные основы здоровья; гимнастика; спортивные игры; плавание; общая психология; педагогика.					
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ					
(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:			30	100	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ					
(проверка знаний и умений по дисциплине)					
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	
1 курс					
Система основных понятий теории и методики физической культуры	Доклад на семинаре	аудитор	40	100	

Специфические принципы физкультурного образования	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Техника физического упражнения	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Общепедагогические и специально-педагогические методы физкультурного образования	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Теоретические основы обучения движениям: сущность, содержание, закономерности. Этапы обучения	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Сущность скоростно-силовых способностей, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Общая (аэробная) и специальная выносливость: сущность, факторы развития, методы и параметры нагрузки при их развитии	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
2 курс				
Половозрастные особенности физкультурного образования в дошкольный период	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Половозрастные особенности физкультурного образования в школьном возрасте	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Половозрастные особенности физкультурного образования в зрелом возрасте	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Половозрастные особенности физкультурного образования в пожилом возрасте	Доклад на семинаре	аудитор	40	100
Итого:			40	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Самостоятельное проведение подготовительной части урока физической культуры по избранной теме	Контрольный о-зачетное	Спортивный зал	50	100
Самостоятельное проведение урока физической культуры по избранной теме	Контрольный о-зачетное	Спортивный зал	50	100
Или				
Предоставление реферативных разработок по обеспечению уроков физической культуры (проспекты планов - конспектов) согласно всем разделам учебной программы по физической культуре в школе	Контрольный о-зачетное	аудиторная	50	100

Предоставление письменных контрольных работ по изученным темам согласно рабочей программы дисциплины	зачетная	аудиторная	60	100
Итого максимум:			50	100

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.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Теория и методика физической культуры» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» и учебного плана по профилю подготовки (или специализации) «Физическая реабилитация».

Составитель:  Трусова Оксана Владимировна, к.п.н., доцент

И.О. зав. кафедрой ТимФВиС  / Ковалева Р.Е., доцент

Согласовано:

1. И.О. зав. кафедрой ТимФВиС  / Ковалева Р.Е., доцент

2. Декан факультета «Физическая культура и спорт»  / Гуля Василий Федорович, профессор.