

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направление *44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность - *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома  
2023**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Разработал:	Смирнова Л.М.	Зав. кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор
Рецензент:	Пашканова Н.А.	Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,
Рецензент:	Еремина Л.Е.	Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель учебной дисциплины** - сформировать готовность студентов к использованию систематизированных теоретических и практических знаний по теории и методике физической культуры в различных сферах профессиональной деятельности, организация и проведение соревнований.

### **Задачи дисциплины:**

1. освоить знания по основам теории и методики физической культуре;
2. сформировать навык по применению на практике современных методик и технологий для обучения двигательным действиям и развития физических и психических качеств личности;
3. сформировать способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, готовность к использованию нормативно-правовых документов и работать различной документацией в физкультурно-спортивной деятельности;
4. сформировать готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами при решении педагогических задач в сфере физической культуры.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

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

ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

ОПК-8 - способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов.

ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.

ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

ОПК-8.1. Демонстрирует владение системой специальных научных знаний в предметной области

ОПК-8.2. Применяет специальные предметные знания в педагогической деятельности по направленности программы

### *1) Знать*

- нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области;
- содержание образовательных программ по физической культуре в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- содержание, формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся;
- содержание, формы, методы планирования, педагогического контроля и учета на занятиях;
- основы спортивной тренировки и ее составляющие;
- знает виды этапы спортивного отбора;
- этапы подготовки и организацию проведения соревнований;
- формы, средства и методы использования материалов по теории и методике физической культуры в учебных и внеклассных занятиях с обучающимися в образовательных организациях

### *2) Уметь*

- использовать организационные формы, методы и средства в физкультурно-спортивном процессе соответственно возрастным особенностям учащихся, уровню их развития и образовательным потребностям;
- обеспечить объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся
- учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития обучающихся
- использовать современную технологию обучения физическим упражнениям, планировать программы подготовки спортсменов /команд к соревнованиям.
- формулировать конкретные задачи преподавания на занятиях физкультурной и спортивной направленности в различных звеньях системы физического воспитания и с разными группами населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности

### *3) Владеть*

- опытом отбора педагогических и других технологий, используемых при разработке программ и их элементов в предметной области;
- способен анализировать и обобщать результаты обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом и применять на их основе дифференцированный подход в обучении;
- навыками организации и методикой проведения тренировочных мероприятий по виду спорта;
- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу на основе знаний и умений по теории и методике физической культуры
- навыками организацией и практического судейства спортивных соревнований;
- опытом отбора педагогических и других технологий, используемых при разработке программ и их элементов в предметной области.

## **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана и проводится 5-6 семестрах.

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» являются владение физическими упражнениями и знаниями в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

Общая педагогика, Дидактика, Возрастная и педагогическая психология, Теория и методика спортивных дисциплин, Анатомия и физиология; Физиология физического воспитания и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Спортивная медицина и лечебная физкультура; Биомеханика, История костромского спорта, прохождения всех видов практик обязательной части, подготовки к сдаче и сдача государственного экзамена.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Информационно-коммуникационные технологии,

Общая педагогика,

Возрастная и педагогическая психология,

Дидактика,

Методика воспитательной работы,

Организация исследовательской деятельности в системе образования;

Теория и методика гимнастики,

Теория и методика плавания,

Теория и методика легкой атлетики,

Теория и методика лыжного спорта,

Теория и методика подвижных игр,

Теория и методика баскетбола,

Теория и методика волейбола,

Социология физической культуры и спорта,

Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения,

Экономика и менеджмент физической культуры и спорта,

История физической культуры и спорта.

История костромского спорта,

Анатомия и физиология

Биомеханика,

Спортивная медицина и лечебная физкультура;

Гигиена физического воспитания и спорта;

Физиология физического воспитания и спорта,

Спортивная фармакология;

Технологическая (проектно-технологическая) практика;

Б2. О.03(П) Педагогическая практика,

Б2. О.05(П) Педагогическая практика в спортивных школах,

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	13
Общая трудоемкость в часах	180
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	49,6
Лекции	22
Практические занятия	22
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	130,4
Форма промежуточной аттестации	(5,6) Зачет (5 сем.) экзамен (6 сем.), курсовая работа (6 сем.)

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная
Лекции	22
Практические занятия	22
Лабораторные занятий	-
Консультации	2
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	3
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
Всего	49,6

## 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лек.	Прак.	Лаб.	
1.	Теория и методика физической культуры	9	1			8
2.	Система физического воспитания в Российской Федерации	7.4	1			6.4
3.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	10	2			8
4.	Нормативно-правовые и организационные основы физической культуры и спорта	9	1	2		6
5.	Средства и методы физического воспитания	10	1	2		7
6.	Дидактические основы теории и методики физической культуры	10	1	2		7
7.	Основы обучения двигательным действиям	11	1	2		8
8.	Теоретико-практические основы воспитания физических качеств	12	2	2		8
9.	Формы построения занятий по физической культуре	10	1	1		8
10.	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	10	1	1		8
11.	Физическое воспитание детей школьного возраста	10	1	1		8
12.	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	12	2	2		8
13.	Физическое воспитание студенческой молодежи	12	2	2		8
14.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	8	1	1		6
15.	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	8	1	1		6
16.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	1	1		6
17.	Теория и методика спорта	10	1	1		8
18.	Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры	8	1	1		6
	Форма промежуточной аттестации	5.6				
	Итого:	180	22	22	-	130.4

## **5.2. Содержание:**

### **1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина.**

Место курса «Теория и методика физической культуры» (ТиМФКиС) в Федеральном государственном образовательном стандарте по педагогическому образованию профиль Физическая культура. Ведущая роль курса ТиМФКиС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирования у студентов представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по профилю «Физической культуре». Цели и задачи методики обучения и воспитания физической культуре. Связь теории и методики обучения с другими предметами, с предметами профессионального цикла. Основные понятия ТиМФКиС: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, спорт, спортивная тренировка.

### **2. Система физического воспитания в Российской Федерации**

Становление отечественной системы физического воспитания. Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирования здорового образа жизни. Связь физического воспитания с образованием и воспитанием.

Структура системы физического воспитания, ее составные части или подсистемы: цель, задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные): основы (идеологические, научные, методические, программные, нормативные, управленческие); принципы (гармонического развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности); направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура); организационные формы (дошкольные учреждения; учебные заведения; внешкольные учреждения; спортивные клубы и объединения на предприятиях, в учреждениях, по месту жительства; спортивные сооружения; структурные подразделения подготовки спортсменов высших разрядов и спортивных резервов; структуры на условиях оплаты); подготовка и повышение квалификации кадров (профессиональное ориентирование в школе, отбор абитуриентов, подготовка в высших и средних физкультурных учебных заведениях; после окончания учебного заведения); материально-техническое обеспечение (закрытые и плоскостные сооружения, современное оснащение различных видов физкультурно-спортивных занятий, методические комплексы — программы, учебники, учебные пособия для обучающихся и обучаемых, научное оборудование).

### **3. Нормативно-правовые и организационные основы физической культуры и спорта.**

Сравнительный анализ законодательной базы в области физической культуры и спорта за рубежом и в России. Международные документы в области физической культуры и спорта: «Международная Хартия физического воспитания и спорта».

Основные документы по физической культуре и спорту в России с 90-х гг. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, любительский спорт, профессиональный спорт и т.д. Основные разделы Закона.

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2020 гг.». Государственная структура российского физкультурно-спортивного движения. Региональные нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта

### **4. Физическая культура как вид культуры.**



Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в системе явлений, свойственных физической культуре.

Физическая активность: 1) как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность, деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствования и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки; усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей; 2) как активный элемент, в сочетании с другими факторами формирующий физическую культуру личности; 3) как общественно и индивидуально необходимая составная часть образа жизни человека.

Физические упражнения, двигательные действия, движения как главные компоненты физической активности, как основа достижения цели и решения задач физического воспитания всех слоев населения, каждого отдельного человека.

#### **5. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.**

Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых.

Деятельность в физическом воспитании как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизму, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности.

Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.

Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание.

Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы — основное условие воспитательного эффекта.

#### **6. Средства и методы физического воспитания.**

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функций слова, значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их

применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Требования к методам.

### **7. Дидактические основы теории и методики физической культуры.**

Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний — сущность обучения в физическом воспитании. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.

Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.

Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи.

Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого — к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.

Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей; определение меры доступного.

Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.

Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.

### **8. Основы обучения двигательным действиям.**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Теория или концепция обучения: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний о сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении. Структура процесса обучения и особенности этапов: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

### **9. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств.**

Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи,

средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

#### **10. Формы построения занятий по физической культуре.**

Классификация форм занятий. Формы организации занятий физической культурой в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Характеристика форм занятий физическими упражнениями: урочные формы занятий, неурочные формы занятий.

Школьный урок физического воспитания — основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Способы анализа уроков по физической культуре.

Цель, задачи, направленность, содержание различных форм физического воспитания в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки и физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, спортивный час в группах продленного дня).

Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию. Разделы работы: агитационно-пропагандистская работа; физкультурно-оздоровительная работа; работа со спортивной и военно-патриотической направленностью.

Требования к организации внеклассной работы: обязанности директора школы; завуча по воспитательной работе; организатора внеклассной работы; учителя физкультуры; преподавателя основ безопасности жизнедеятельности; классного руководителя.

Формы и направленность содержания внеклассных физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревнованиях.

Значение и формы пропаганды физической культуры в школе.

Методика разработки документов планирования (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; годовой учебный план, план учебной работы на четверть, конспект урока).

#### **11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.**

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в детском саду, в семье). Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

#### **12. Физическое воспитание детей школьного возраста.**

Значение и задачи физического воспитания школьников. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Особенности физического

воспитания в сельской школе. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

### **13. Технология разработки документов планирования по физической культуре.**

Понятие педагогическая технология. Структура педагогической технологии. Общий план работы по физическому воспитанию и его разделы. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Программный материал. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть, план-конспект урока.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

### **14. Физическое воспитание студенческой молодежи.**

Физическое воспитание студенческой молодежи. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Особенности методики занятий по физической культуре в различных учебных отделениях. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

### **15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.**

Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

### **16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.**

Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями: средства физического воспитания, формы организации занятий, методические основы занятий.

### **17. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Значение профессионально-прикладной физической подготовки. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов. Построение и основы методики ППФП. Средства ППФП. Формы занятий по ППФП. Планирование ППФП. Педагогический контроль в ППФП. Профессионально-прикладная физическая культура учащейся молодежи как предмет теоретического исследования. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности.

### **18. Теория и методика спорта.**

Общая характеристика спорта, Основные стороны подготовки спортсмена.

Основы спортивной тренировки, Основы построения спортивной тренировки. Основы построения спортивной подготовки. Технология планирования в спорте. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки

### **19. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры**

Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные)); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения; средства закаливания; оздоровительный массаж; гигиенические факторы; психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств.

Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, предметом которой является «здоровье здоровых» и в которой большая роль отводится физической активности. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

### 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях, практических (очная форма обучения) и лабораторных (заочная форма обучения) занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике физической культуры, участие в соревнованиях, практическом судействе.

#### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Теория и методика физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать определение понятию «Теория и методика физической культуры»</li> <li>2. Рассмотреть возникновение и развитие физического воспитания в обществе.</li> <li>3. Охарактеризовать сущность и причины возникновения теории и методики физической культуры в современном обществе</li> <li>4. Изучить теорию и методику физической культуры как научную и учебную дисциплину.</li> <li>4. Изучить основные понятия теории и методики физической культуры</li> <li>5. Изучить физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.</li> </ol>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить основы теории и методики физической культуры как научной и учебной дисциплины.	Устный опрос. Контрольная работа Сообщение и анализ данных на практических занятиях.
2.	Система физического воспитания в Российской Федерации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассмотреть структуру системы физического воспитания в Российской Федерации</li> <li>2. Рассмотреть цель, основные аспекты конкретных задач</li> <li>3. Раскрыть общие и социально – педагогические принципы системы физического воспитания</li> <li>4. Описать, в чем отличие отечественной системы физического воспитания от системы физического воспитания в РФ.</li> <li>5. Описать систему подготовки кадров для сферы ФК.</li> <li>6. В форме доклада представить советскую систему физического</li> </ol>	6.4	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы	опрос.

		воспитания.			
3	Нормативно-правовые и организационные основы физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассмотреть нормативно-правовые документы в сфере физической культуры.</li> <li>2. Рассмотреть основные документы по физической культуре и спорту в России с 90-х гг.</li> <li>3. Изучить Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.</li> <li>4. Проанализировать статьи федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ».</li> <li>5. Рассмотреть государственную структуру российского физкультурно-спортивного движения.</li> <li>6. Изучить стратегию развития физической культуры и спорта в Костроме и Костромской области.</li> </ol>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос Контрольная работа, доклад
4	Физическая культура как вид культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описать роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.</li> <li>2. Дать определение понятию физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность.</li> <li>3. Описать роль методики обучения и воспитания физической культуре в формировании здорового образа жизни.</li> <li>4. Подготовить презентацию по теме дисциплины.</li> </ol>	6	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы:	опрос
5	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать характеристику принципов, методов и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых</li> <li>2. Раскрыть сущность нравственного воспитания в процессе овладения физической культурой.</li> <li>3. Раскрыть сущность умственного воспитания в процессе физического воспитания</li> <li>4. Раскрыть сущность эстетического воспитания в процессе физической культуры.</li> <li>5. Раскрыть сущность трудового воспитания в процессе физической культуры.</li> </ol>	7	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос Доклад на практическом занятии

		6. Рассмотреть воспитательную деятельность учителя физической культуры (тренера по избранному виду спорта); 7. В форме доклада представить, как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с различными видами воспитания			
6	Средства и методы физического воспитания	1. Раскрыть сущность физических упражнений как основного средства физического воспитания. 2. Раскрыть сущность оздоровительных сил природы как средства физического воспитания. 3. Раскрыть сущность гигиенических факторов как средства физического воспитания. 4. Дать общую характеристику методов обучения в физической культуре 5. Раскрыть сущность применения методов строго регламентированного упражнения 6. Раскрыть сущность игрового метода 7. Раскрыть сущность соревновательного метода 8. Раскрыть сущность применения методов наглядности 9. Раскрыть сущность применения словесных методов в физической культуре 10. Подготовить презентацию по теме дисциплины.	7	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос Разбор практических ситуаций демонстрация слайд-презентации
7	Дидактические основы теории и методики физической культуры	1. Раскрыть сущность общеметодических принципов воспитания. 2. Раскрыть сущность специфических принципов воспитания 3. Раскрыть основные проблемы и перспективность знаний в области физической культуры и спорта 4. Раскрыть пути реализации каждого принципа в процессе занятий физическими упражнениями. 5. Подготовить презентацию по теме дисциплины.	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Практический опрос демонстрация слайд-презентации
8	Основы обучения двигательным действиям	1. Дать характеристику понятий «двигательное умение», «двигательный навык» 2. Описать структуру процесса обучения. 3. Раскрыть основы формирования двигательного навыка.	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой	Практический опрос Практикумы



		<p>4. Раскрыть закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения.</p> <p>5. Описать структуру процесса обучения двигательного действия в избранном виде спорта.</p>		литературы	
9	Теоретико-практические основы воспитания физических качеств	<p>1. Рассмотреть возрастные периоды развития физических качеств у детей.</p> <p>2. Изучить диагностику выявления уровня развития физических качеств у разных возрастных групп</p> <p>3. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для определения уровня развития ловкости</p> <p>4. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>5. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития скоростных способностей (быстрота).</p> <p>6. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития выносливости.</p> <p>7. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития гибкости.</p> <p>8. Подготовка слайд-презентации «Теоретико-практические основы развития физических качеств»</p>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос, оценка контрольных упражнений. демонстрация слайд-презентации

10	Формы построения занятий по физической культуре	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Просмотреть и выбрать наиболее понравившиеся физкультурные занятия из различных источников.</li> <li>2.Подготовить презентацию по теме «Урочные формы занятий физическими упражнениями»</li> <li>3. Подготовить презентацию по теме «Внеурочные формы занятий физическими упражнениями (малые формы, крупные формы, соревновательные формы)»</li> <li>4. Подготовить конспект физкультминутки (пальчиковая гимнастика)</li> <li>5. Подготовить конспект утренней гимнастики.</li> <li>6. Подготовить конспект физкультпаузы.</li> <li>7.Составить комплекс упражнений под музыку.</li> <li>8.Выбрать и подготовить наиболее понравившиеся подвижные игры для активного отдыха.</li> <li>9. Подготовить презентацию «Урок физической культуры в школе».</li> <li>10.Раскрыть особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (презентацию, доклад)</li> <li>11.Охарактеризовать содержание занятий в различных формах внеклассной работы</li> <li>12. Составить план сценария физкультурного праздника для разных возрастных групп.</li> <li>13.Подготовить презентацию по теме содержание занятий в системе внешкольных учреждений</li> <li>14.Подготовить доклад о формах физического воспитания в семье.</li> </ol>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	опрос. Разбор практических ситуаций.
11	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Составить план сценария физкультурного праздника для одной из возрастных групп для детей детского сада</li> <li>2. Выполнить обзор периодических изданий (на выбор)</li> </ol>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос демонстрация слайд-презентации Доклад. Разбор

		<p>3. Подготовить план-конспект физкультурного занятия и провести его на учебной группе. Запись наблюдений, участие в анализе</p> <p>4.Подобрать подвижную игру или эстафету для прогулки в зимний период.</p> <p>5.Подготовить презентацию по теме дисциплины</p>			практических ситуаций																																												
12	Физическое воспитание детей школьного возраста	<p>1. Проанализировать программные задачи и содержание обучения физическим упражнениям в разных возрастных группах детей</p> <p>2.Подготовить презентацию по теме дисциплины (физическая культура в младшем, среднем, старшем школьном возрасте)</p>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	опрос демонстрация слайд-презентации																																												
13	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	<p>1 Разработать общий план работы по физическому воспитанию на учебный год, годовой план–график, конспект урока (по заданию) по следующей форме:</p> <p style="text-align: center;"><b>Общий план Работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе для _____ класса</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">№</th> <th style="width: 35%;">Основные виды работы</th> <th style="width: 20%;">Сроки выполнения</th> <th style="width: 40%;">Ответственные за выполнение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><b>Годовой план–график Учебного процесса по физической культуре для _____ классов</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3" style="width: 10%;">Учебны й матери ал</th> <th rowspan="3" style="width: 10%;">Кол–во часов</th> <th colspan="5">1 четверть</th> <th colspan="3">2 четверть</th> </tr> <tr> <th colspan="8">Номера уроков</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>...</th> <th>68</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	№	Основные виды работы	Сроки выполнения	Ответственные за выполнение					Учебны й матери ал	Кол–во часов	1 четверть					2 четверть			Номера уроков								1	2	3	4	5	6	...	68											8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы.	Оценка выполненной работы
№	Основные виды работы	Сроки выполнения	Ответственные за выполнение																																														
Учебны й матери ал	Кол–во часов	1 четверть					2 четверть																																										
		Номера уроков																																															
		1	2	3	4	5	6	...	68																																								

14	Физическая культура студенческой молодежи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскрыть особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в основной медгруппе.</li> <li>2. Раскрыть особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в специальной медгруппе.</li> <li>3. Раскрыть методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</li> <li>4. Дать характеристику физической культуре в быту студентов и в каникулярное время.</li> <li>5. Раскрыть формы организации физического воспитания студентов</li> <li>6. Раскрыть организацию и содержание физкультурно-спортивной работы со студентами</li> <li>7. Подготовить презентацию по теме содержания занятий)</li> <li>8. рассмотреть возрастные особенности студенческой молодежи</li> </ol>	6	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	опрос
15	Физическая культура в основной период трудовой деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассмотреть понятие «производственная гимнастика» и характеристика ее форм.</li> <li>2. Раскрыть значение физической культуры в быту трудящихся</li> <li>3. Подготовить презентацию по теме содержания занятий</li> <li>4. Составить план-конспект урока</li> </ol>	6	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос, оценка плана-конспекта
16	Физическая культура в пожилом и старшем возрасте	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскрыть задачи и средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.</li> <li>2. Раскрыть методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.</li> <li>3. Составить комплекс средств по физической культуре для пожилого и старшего возраста.</li> </ol>	6	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос письменный опрос
17	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассмотреть построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ol>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка	Устный и письменный опрос

		<p>2. Проанализировать программные задачи и содержание обучения физическим упражнениям профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>3. Дать характеристику профессионально-прикладной физической подготовки в средних специальных и высших учебных заведениях</p> <p>4. Раскрыть понятие «военно-прикладная физическая подготовка молодежи» и охарактеризовать ее особенности.</p>		рекомендуемой литературы	
	Теория и методика спорта	<p>1. Рассмотреть понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт. Проанализировать социальные функции спорта. Подготовиться к тесту.</p> <p>2. Рассмотреть понятия  Спортивно–техническая подготовка  Спортивно–тактическая подготовка  Физическая подготовка  Специальная физическая подготовка  Специально–психическая подготовка  Интеллектуальная подготовка (подготовиться к тесту)  Составить перспективный план подготовки спортсмена.</p>	6	На основе лекционного и практического материала	Опрос, тестирование
19	Теоретические и методические основы оздоровительной и реабилитационной физической культуры	<p>1. Дать характеристику направлено-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>2. Составить комплекс средств оздоровительной направленности</p> <p>3. Подготовить презентацию по теме</p>	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	опрос демонстрация слайд-презентации

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

<i>№</i>	<i>Практические вопросы и задания</i>	<i>Форма контроля</i>
4	<b>Нормативно-правовые и организационные основы физической культуры</b> 1. Сделать сравнительный анализ законодательной базы в области физической культуры и спорта за рубежом и в России. 2. Дать общую характеристику международных документов в области физической культуры и спорта 3. Дать общую характеристику основных документов по физической культуре и спорту в России. 4. Проанализировать статьи федерального закона по физической культуре в РФ 5. Проанализировать нормативно-правовые документы по ФКиС в Костроме и Костромской области.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Доклад.
5	<b>Средства и методы физического воспитания</b> 1. Дать общую характеристику средствам физического воспитания. 2. Раскрыть сущность физических упражнений как основного средства физического воспитания. 3. Раскрыть сущность оздоровительных сил природы как средства физического воспитания. 4. Раскрыть сущность гигиенических факторов как средства физического воспитания. 5. Дать общую характеристику методов обучения в физическом обучении. 6. Раскрыть сущность применения общепедагогических методов обучения в процессе уроков физической культуры на разных ступенях обучения. 7. Раскрыть сущность применения специфических методов обучения в процессе уроков физической культуры разных типов и на разных ступенях обучения.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Доклад. Разбор практических ситуаций.
6	<b>Дидактические основы теории и методики физической культуры</b> 1. Раскрыть иерархию принципов в системе физического воспитания. 2. Дать общую характеристику общеметодических принципов в физическом воспитании. 3. Дать общую характеристику специфических принципов в физическом воспитании. 4. Раскрыть роль каждого принципа в учебно-воспитательном процессе по физической культуре. 5. Пути реализации каждого принципа в процессе занятий физическими упражнениями. 6. Раскрыть роль физической культуры и спорта в системе научной организации труда.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Доклад. Разбор практических ситуаций.
7	<b>Основы обучения двигательным действиям</b> 1. Охарактеризовать каждый этап обучения двигательным действиям. 2. Разобрать каждый этап обучения двигательному действию на конкретном упражнении. 3. Охарактеризовать методы и средства обучения, применяемые на каждом конкретном этапе обучения. 4. Проанализировать двигательные ошибки, причины их возникновения на каждом конкретном двигательном действии. 5. Раскрыть понятие «перенос двигательного навыка» и их виды.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Доклад. Разбор практических ситуаций.

8	<b>Теоретико-методические основы воспитания физических качеств</b>	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Доклад. Разбор практических ситуаций
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать общую характеристику двигательных способностей.</li> <li>2. Определить уровень развития двигательных способностей у различных возрастных групп людей.</li> <li>3. Проанализировать силовые способности и методику их воспитания.</li> <li>4. Проанализировать скоростные способности и методики их воспитания.</li> <li>5. Проанализировать выносливость как физическое качество и методику ее воспитания.</li> <li>6. Проанализировать координационно-двигательные способности и методику их воспитания.</li> <li>7. Проанализировать гибкость как физическое качество и методику ее воспитания.</li> <li>8. Раскрыть значение сенситивных периодов для развития физических качеств.</li> <li>9. Составить комплекс тестовых упражнений для определения уровня развития каждого физического качества.</li> </ol>	
9	<b>Формы занятий по физической культуре</b>	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Доклад. Разбор практических ситуаций
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать общую характеристику форм построения занятий по физической культуре.</li> <li>2. Проанализировать классификацию занятий урочного типа.</li> <li>3. Раскрыть содержание занятий урочного типа.</li> <li>4. Охарактеризовать структуру урока по физической культуре.</li> <li>5. Составить комплекс педагогических задач в соответствии с видами урока.</li> <li>6. Дать общую характеристику занятий неурочного типа.</li> <li>7. Дать классификацию форм занятий в физическом воспитании</li> <li>8. Раскрыть урочные формы занятий и их характеристика</li> <li>9. Раскрыть структуру занятий урочного типа</li> <li>10. Раскрыть малые формы занятий неурочного типа и их характеристика</li> <li>11. Раскрыть крупные формы занятий неурочного типа и их характеристика</li> <li>12. Раскрыть соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.</li> </ol>	
10	<b>Физическая культура детей раннего и дошкольного возраста</b>	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Доклад. Разбор практических ситуаций.
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскрыть значение физического воспитания для развития детей дошкольного возраста.</li> <li>2. Раскрыть возрастные особенности детей дошкольного возраста.</li> <li>3. Дать характеристику физической подготовленности детей дошкольников.</li> <li>4. Дать характеристику средствам и методам физического воспитания применяемым с дошкольниками.</li> <li>5. Раскрыть формы организации занятий по физической культуре с дошкольниками.</li> <li>6. Составить план-конспект занятия по физической культуре для детей дошкольников разных групп.</li> </ol>	
11	<b>Физическая культура детей школьного возраста</b>	Подготовка, написание планирования для проведения урока на
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскрыть значение физической культуры в жизни детей школьного возраста</li> <li>2. Раскрыть задачи, средства по физической культуре у детей младшего школьного возраста</li> <li>3. Раскрыть дифференцированный и индивидуальный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста</li> </ol>	

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Дать характеристику формирования двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.</li> <li>5. Раскрыть воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста.</li> <li>6. Проанализировать игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.</li> <li>7. Раскрыть значение формирования осанки у детей младшего школьного возраста</li> <li>8. Раскрыть формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста.</li> <li>9. Раскрыть значение физической культуры в режиме продленного дня общеобразовательной школы.</li> <li>10. Раскрыть особенности формирования знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.</li> <li>11. Раскрыть сущность воспитания личной физической культуры у младших школьников</li> <li>12. Составить план-конспект занятия по физической культуре для детей школьников разных групп.</li> <li>13. Раскрыть методические особенности физкультурных занятий с детьми среднего школьного возраста.</li> <li>14. Раскрыть задачи, средства по физической культуре у детей среднего школьного возраста.</li> <li>15. Описать формирование устойчивого интереса к физической культуре и навыков самостоятельных занятий у детей среднего школьного возраста.</li> <li>16. Описать соотношение средств обучающего и тренирующего воздействия на уроках физической культуры в средних классах</li> <li>17. Дать характеристику физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня детей среднего школьного возраста.</li> <li>18. Раскрыть возрастные особенности юношей и девушек, влияющих на содержание и методику физического воспитания.</li> <li>19. Раскрыть задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.</li> <li>20. Дать характеристику воспитания физических качеств на уроках физической культуры у детей старшего школьного возраста.</li> <li>21. Раскрыть коррекцию недостатков телосложения у детей старшего школьного возраста.</li> <li>22. Раскрыть особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.</li> <li>23. Раскрыть формы и методы повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста.</li> <li>24. Раскрыть особенности физического воспитания детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.</li> </ol> | <p>лабораторных занятиях.<br/>Взаимоанализ студентами.<br/>Оценка преподавателем.<br/>Практикумы</p> |
|--|--|

12            **Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию**

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать общий план работы по физическому воспитанию на учебный год, годовой план-график, поурочные планы и конспекты в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору)</li> <li>2. Разработать годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору)</li> </ol> | <p>Практикумы<br/>Устный и письменный опрос</p> |
|---|---|



3. Разработать поурочный (тематический) план на четверть по физической культуре в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору)
4. Раскрыть структуру педагогической технологии.
5. Разработать план – конспект урока физической культуры в школе (на основе поурочного тематического плана)
- 13 Физическая культура студенческой молодежи**
1. Раскрыть значение, задачи и средства физического воспитания студентов
2. Раскрыть организационно-методические основы физического воспитания
3. Раскрыть особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в основном учебном отделении.
4. Раскрыть особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в специальном учебном отделении.
5. Раскрыть методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
6. Дать характеристику физической культуре в быту студентов и в каникулярное время.
7. Раскрыть формы организации физического воспитания студентов.
8. Раскрыть организацию и содержание физкультурно-спортивной работы со студентами
- 14 Физическая культура в основной период трудовой деятельности**
1. Дать характеристику «физическая культура в режиме трудового дня».
2. Рассмотреть понятие «производственная гимнастика» дать характеристику ее форм.
3. Раскрыть значение физической культуры в быту трудящихся
- 15 Физическая культура в пожилом и старшем возрасте**
1. Раскрыть задачи и средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Раскрыть методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
3. Раскрыть формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
- 16 Профессионально-прикладная физическая подготовка**
1. Охарактеризовать место и значение профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.
2. Рассмотреть построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Дать характеристику профессионально-прикладной физической подготовки в средних специальных и высших учебных заведениях.
4. Раскрыть понятие «военно-прикладная физическая подготовка молодежи» и назвать ее особенности.
- 17 Теория и методика спорта**
- Дать характеристику основным понятиям относящихся к спорту
- Раскрыть специфические функции спорта
- Составить методику развития физического качества (по заданию) на примере избранного вида спорта (далее – ИВС).
- Составьте перспективный план подготовки спортсмена на примере ИВС согласно заданной форме.
- Практикумы  
Устный и  
письменный  
опрос
- Практикумы  
Устный и  
письменный  
опрос
- Практикумы  
Устный и  
письменный  
опрос
- Практикумы  
Устный и  
письменный  
опрос
- Устный и  
письменный  
опро

Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.

### **18 Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры**

1. Дать характеристику направлено-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий. Устный и письменный
2. Раскрыть оздоровительную направленность как принцип системы физического воспитания опрос
3. Раскрыть содержательные стороны физической культуры
4. Составить и применить комплекс средств оздоровительной направленности.

### **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

Не проводятся

### **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

При написании курсовой работы студентам можно воспользоваться методическими рекомендациями, которые находятся на кафедре физической культуры и спорта в методическом кабинете в печатном виде или воспользоваться электронным вариантом.

Курсовая работа рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на ее изучение.

Работа должна способствовать закреплению, углублению и обобщению знаний, полученных студентом за время обучения и применению этих знаний к комплексному решению конкретной задачи.

Процесс подготовки курсовой работы условно можно разделить на четыре последовательных этапа:

1. Подготовка к исследованию (изучение литературы по данной проблеме, подбор групп обследуемых и т.п.).
2. Проведение исследования (сбор материала).
3. Работа над текстом курсовой работы.
4. Оформление курсовой работы и подготовка к ее защите.

Каждый из этапов включает ряд разделов работы, которые необходимо выполнить в оптимальные сроки.

### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

*а) основная:*

1. Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ. - аукцион 1 кв. – ISBN 978-5-8297-0244-1.

2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>.

3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 478, [2] с. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6.

*б) дополнительная:*

1. Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения : цикл лекций / Д.С. Алхасов. - Москва

; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972>.

2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. -100 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-3732-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО -

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=609> :

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=636>

Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»,

Элемент «Самостоятельная работа»;

Элемент «Промежуточная аттестация»;

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

*Информационно-образовательные ресурсы:*

Журнал «Теория и практика физической культуры» - [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

<http://www.sovsport.ru/news>

Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/swimming/>

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Лань»

2. ЭБС «Университетская библиотека online»

3. ЭБС «Znanium»

4. Информация о курсе дисциплины в СДО -

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=609> :

Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»,

Элемент «Самостоятельная работа»;

Элемент «Промежуточная аттестация»;

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видеокамера, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.