

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра Теории и методики физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности Акамов В. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от  
25.04.2018 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 27.08.2019 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у студентов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры;
- сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.02 «Теория и методика физической культуры» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2, 3, 4, 5 курсе, в 5, 6, 9, 11, 12, 14 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения полученные студентами в результате освоения ряда учебных дисциплин "Физическая культура и спорт", "Физическая культура в системе "Семья-школа" и др.

Изучению дисциплины Б1.В.02 «Теория и методика физической культуры» предшествует освоение дисциплин (практик):

- Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;
- Б1.В.03 История и социология физической культуры и спорта;
- Б1.В.10 Гигиена физической культуры и спорта;
- Б1.В.ДВ.02.01 Физическая культура в системе "Семья-школа";
- Б1.В.ДВ.02.02 Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников;
- Б1.В.ДВ.03.02 Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах.

Освоение дисциплины Б1.В.02 «Теория и методика физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б1.Б.07 Педагогика;
- Б1.Б.08 Психология;
- Б1.В.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;
- Б1.В.05 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте;
- Б1.В.07 Правовые основы физической культуры и спорта;
- Б1.В.08 Физиология физической культуры и спорта;
- Б1.В.09 Психология физической культуры и спорта;
- Б1.В.13 Технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- Б1.В.ДВ.06.02 Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой;
- Б1.В.ДВ.11.01 Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях;
- Б1.В.ДВ.11.02 Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта;
- Б1.В.ДВ.13.01 Физическое воспитание в сельских школах;
- Б1.В.ДВ.13.02 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

Б2.В.04 Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности;

Б2.В.06 Педагогическая практика;

Б2.В.01 Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности (з.с.);

ФТД.В.01 Профессиональная компетентность классного руководителя.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика физической культуры», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

#### Компетенция в соответствии ФГОС ВО

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

знать:  
- особенности методики определения уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность  
уметь:  
- поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;  
владеть:  
- навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность.

ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

знать:  
- особенности обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся  
уметь:  
- осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся  
владеть:  
- методикой обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:  
педагогическая деятельность.

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1<br>готовностью<br>реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.                                                                                                         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ПК-2<br>способностью<br>использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.                                                                                                                                                          | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования и применения современных методов и технологий обучения и диагностики.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования и применения современных методов и технологий обучения и диагностики.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ПК-4<br>способностью<br>использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.</li> </ul> |
| исследовательская деятельность.                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ПК-11<br>готовностью<br>использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования.                                                                                  | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками постановки и решения исследовательских задач в области образования на основе теоретических и практических знаний</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. | знать:<br>особенности руководства учебно-исследовательской деятельностью обучающихся<br>уметь:<br>- руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся<br>владеть:<br>- навыками руководства учебно-исследовательской деятельностью обучающихся |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы            | Общая трудоемкость | Общая трудоемкость | Контактная работа | Практические | Лекции | Самостоятельная работа | Вид промежуточной аттестации        |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------|--------|------------------------|-------------------------------------|
| Период контроля               | Часы               | ЗЕТ                | Всего             |              |        | Всего                  | Зачет<br>Курсовая работа<br>Экзамен |
| <b>Всего</b>                  | <b>468</b>         | <b>13</b>          | <b>64</b>         | 42           | 22     | <b>373</b>             | <b>31</b>                           |
| <b>Пятый триместр</b>         | 108                | 3                  | 10                | 6            | 4      | 89                     | Экзамен-9                           |
| <b>Шестой триместр</b>        | 36                 | 1                  | 8                 | 6            | 2      | 28                     | Курсовая работа                     |
| <b>Девятый триместр</b>       | 36                 | 1                  | 10                | 6            | 4      | 26                     |                                     |
| <b>Одиннадцатый триместр</b>  | 72                 | 2                  | 10                | 6            | 4      | 53                     | Экзамен-9                           |
| <b>Двенадцатый триместр</b>   | 72                 | 2                  | 10                | 6            | 4      | 58                     | Зачет-4                             |
| <b>Четырнадцатый триместр</b> | 144                | 4                  | 16                | 12           | 4      | 119                    | Экзамен-9                           |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

##### **Модуль 1. Система физического воспитания в Российской Федерации:**

Общая характеристика теории и методики физического воспитания. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. Система физического воспитания в Российской Федерации. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

##### **Модуль 2. Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания:**

Средства и методы физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические принципы. Специфические принципы физического воспитания.

##### **Модуль 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям:**

Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

##### **Модуль 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств:**

Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

#### **Модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста.:**

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

#### **Модуль 6. Физическое воспитание детей школьного возраста:**

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Показатели физического развития. Показатели физической подготовленности. Уровни физической подготовленности. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания. Домашние задания. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте. Средства физического воспитания. Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Основная группа. Подготовительная группа. Специальная группа.

#### **Модуль 7. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию:**

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока

#### **Модуль 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основное назначение ППФП. Задачи ППФП. Формы занятий по ППФП. Академические учебные занятия. Занятия в период учебной практики. Спортивно-прикладные соревнования. самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя. Построение и основы методики ППФП. Средства ППФП. Формы занятий по ППФП. Планирование ППФП. Педагогический контроль в ППФП.

#### **Модуль 9. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности:**

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

#### **Модуль 10. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте:**

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.

#### **Модуль 11. Общая характеристика оздоровительной физической культуры:**

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

#### **Модуль 12. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры:**

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (22 ч.)**

#### **Модуль 1. Система физического воспитания в Российской Федерации (2 ч.)**

Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации (2 ч.)

Общая характеристика теории и методики физического воспитания. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. Система физического воспитания в Российской Федерации. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

#### **Модуль 2. Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания (2 ч.)**

Тема 2. Средства и методы физического воспитания (2 ч.)

Средства и методы физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические принципы. Специфические принципы физического воспитания.

#### **Модуль 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (2 ч.)**

Тема 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (2 ч.)

Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

#### **Модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста. (2 ч.)**

Тема 4. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (2 ч.)

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

#### **Модуль 6. Физическое воспитание детей школьного возраста (2 ч.)**

Тема 5. Физическое воспитание детей школьного возраста (2 ч.)

Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Показатели физического развития. Показатели физической подготовленности. Уровни физической подготовленности. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания. Домашние задания. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте. Средства физического воспитания. Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Физическая подготовленность. Особенности методики физического воспитания. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Основная группа. Подготовительная группа. Специальная группа.

## **Модуль 7. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию (2 ч.)**

Тема 6. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию (2 ч.)

Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока

## **Модуль 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.)**

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.)

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основное назначение ППФП. Задачи ППФП. Формы занятий по ППФП. Академические учебные занятия. Занятия в период учебной практики. Спортивно-прикладные соревнования. самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя. Построение и основы методики ППФП. Средства ППФП. Формы занятий по ППФП. Планирование ППФП. Педагогический контроль в ППФП.

## **Модуль 9. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности (2 ч.)**

Тема 8. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности (2 ч.)

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

## **Модуль 10. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (2 ч.)**

Тема 9. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (2 ч.)

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.

## **Модуль 11. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Тема 10. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

## **Модуль 12. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Тема 11. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (42 ч.)**

#### **Модуль 1. Система физического воспитания в Российской Федерации (2 ч.)**

Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации (2 ч.)

Система физического воспитания в Российской Федерации. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

#### **Модуль 2. Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания (4 ч.)**

Тема 2. Средства и методы физического воспитания (2 ч.)

Средства физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

Тема 3. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания (2 ч.)

Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические принципы. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

#### **Модуль 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (2 ч.)**

Тема 4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (2 ч.)

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов

#### **Модуль 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (4 ч.)**

Тема 5. Теоретико-практические основы развития физических качеств (2 ч.)

Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей

Тема 6. Теоретико-практические основы развития физических качеств (2 ч.)

Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей

#### **Модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста. (2 ч.)**

Тема 7. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (2 ч.)

Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

#### **Модуль 6. Физическое воспитание детей школьного возраста (4 ч.)**

Тема 8. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста (2 ч.)

Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. 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

Тема 9. Формы организации физического воспитания в школе (2 ч.)

Формы организации физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье. Физическое воспитание учащихся сельской школы. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Урок — основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

#### **Модуль 7. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию (2 ч.)**

Тема 10. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию (2 ч.)

Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока

#### **Модуль 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (4 ч.)**

Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.)

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Построение и основы методики ППФП

Тема 12. Построение и основы методики ППФП (2 ч.)

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Построение и основы методики ППФП

#### **Модуль 9. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности (2 ч.)**

Тема 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности (2 ч.)

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

#### **Модуль 10. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (4 ч.)**

##### **Тема 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (2 ч.)**

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.

##### **Тема 15. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (2 ч.)**

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.

#### **Модуль 11. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (6 ч.)**

##### **Тема 16. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

##### **Тема 17. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

##### **Тема 18. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

#### **Модуль 12. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (6 ч.)**

##### **Тема 19. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

##### **Тема 20. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

##### **Тема 21. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (2 ч.)**

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

## **Пятый триместр (133,5 ч.)**

### **Модуль 1. Система физического воспитания в Российской Федерации (44 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
3. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.

4. Система физического воспитания в Российской Федерации.
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре.
6. Цель и задачи физического воспитания.
7. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
8. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
3. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.

4. Система физического воспитания в Российской Федерации.
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре.
6. Цель и задачи физического воспитания.
7. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
8. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

### **Модуль 2. Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания (45 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Физические упражнения.
3. Оздоровительные силы природы.
4. Гигиенические факторы.
5. Методы физического воспитания.
6. Методы строго регламентированного упражнения.
7. Игровой метод.
8. Соревновательный метод.
9. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
10. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
11. Общеметодические принципы.
12. Специфические принципы физического воспитания.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Физические упражнения.
3. Оздоровительные силы природы.
4. Гигиенические факторы.
5. Методы физического воспитания.
6. Методы строго регламентированного упражнения.

7. Игровой метод.
8. Соревновательный метод.
9. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
10. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
11. Общеметодические принципы.
12. Специфические принципы физического воспитания.

### **Шестой триместр (42 ч.)**

#### **Модуль 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (14 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
3. Основы формирования двигательного навыка.
4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
3. Основы формирования двигательного навыка.
4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

#### **Модуль 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (14 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Понятие о физических качествах.
2. Сила и основы методики ее воспитания.
3. Средства воспитания силы.
4. Методы воспитания силы.
5. Методики воспитания силовых способностей.
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

8. Средства воспитания скоростных способностей.

9. Методы воспитания скоростных способностей.

10. Методики воспитания скоростных способностей.

11. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

12. Выносливость и основы методики ее воспитания.

13. Средства воспитания выносливости.

14. Методы воспитания выносливости.

15. Методика воспитания общей выносливости.

16. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.

17. Особенности воспитания специфических типов выносливости.

18. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

19. Гибкость и основы методики ее воспитания.

20. Средства и методы воспитания гибкости.

21. Методика развития гибкости.

22. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

23. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

24. Средства воспитания координационных способностей.

25. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

26. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.

27. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Понятие о физических качествах.
2. Сила и основы методики ее воспитания.
3. Средства воспитания силы.
4. Методы воспитания силы.
5. Методики воспитания силовых способностей.
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
8. Средства воспитания скоростных способностей.
9. Методы воспитания скоростных способностей.
10. Методики воспитания скоростных способностей.
11. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
12. Выносливость и основы методики ее воспитания.
13. Средства воспитания выносливости.
14. Методы воспитания выносливости.
15. Методика воспитания общей выносливости.
16. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.
17. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
18. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
19. Гибкость и основы методики ее воспитания.
20. Средства и методы воспитания гибкости.
21. Методика развития гибкости.
22. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.
23. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
24. Средства воспитания координационных способностей.
25. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.
26. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.

27. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

#### **Девятый триместр (39 ч.)**

##### **Модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста. (14 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
2. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
2. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

##### **Модуль 6. Физическое воспитание детей школьного возраста (12 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

1. Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
2. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
3. Показатели физического развития.
4. Показатели физической подготовленности.
5. Уровни физической подготовленности.
6. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
7. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
8. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
9. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (основная группа, подготовительная группа, специальная группа).

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
2. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
3. Показатели физического развития.
4. Показатели физической подготовленности.
5. Уровни физической подготовленности.
6. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
7. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
8. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
9. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (основная группа, подготовительная группа, специальная группа).

#### **Одиннадцатый триместр (79,5 ч.)**

#### **Модуль 7. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию (26 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
2. Общий план работы по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.
4. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.
5. План-конспект урока

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
2. Общий план работы по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.
4. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.
5. План-конспект урока

#### **Модуль 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (27 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Основное назначение ППФП.
3. Задачи ППФП.
4. Формы занятий по ППФП.
5. Академические учебные занятия.
6. Занятия в период учебной практики.
7. Спортивно-прикладные соревнования.
8. Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.

9. Построение и основы методики ППФП.
10. Средства ППФП.
11. Формы занятий по ППФП.
12. Планирование ППФП.
13. Педагогический контроль в ППФП.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Основное назначение ППФП.
3. Задачи ППФП.
4. Формы занятий по ППФП.
5. Академические учебные занятия.
6. Занятия в период учебной практики.
7. Спортивно-прикладные соревнования.
8. Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.
9. Построение и основы методики ППФП.
10. Средства ППФП.
11. Формы занятий по ППФП.
12. Планирование ППФП.
13. Педагогический контроль в ППФП.

#### **Двенадцатый триместр (87 ч.)**

#### **Модуль 9. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности (29 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Запись конспектов по темам модуля:

1. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
2. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
3. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
4. Физическая культура в режиме трудового дня.
5. Физическая культура в быту трудящихся.
6. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
2. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
3. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
4. Физическая культура в режиме трудового дня.
5. Физическая культура в быту трудящихся.
6. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

#### **Модуль 10. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (29 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
2. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
3. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
2. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
3. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

#### **Четырнадцатый триместр (178,5 ч.)**

##### **Модуль 11. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (60 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
3. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
3. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

##### **Модуль 12. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**

**(59 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
2. Основы построения оздоровительной тренировки.
3. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
4. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
2. Основы построения оздоровительной тренировки.
3. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
4. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

#### **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

- 1 Внеклассная и внешкольная работа как предпосылка укрепления здоровья школьников
- 2 Урок физической культуры как основа формирования ценностей здорового образа жизни
- 3 Физического воспитания в России: Основные проблемы и пути совершенствования
- 4 Проектирование урока физической культуры с учетом гендерных особенностей школьников
- 5 Формирование познавательных и регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе
- 6 Использование национальных игр и видов спорта на уроках физической культуры
- 7 Применения развивающих образовательных технологий на уроках физической культуры
- 8 Силовая подготовка юношей старших классов на уроках физической культуры

## 8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

| Коды компетенций | Этапы формирования             |                 |                                                                                                                       |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр                  | Форма контроля  | Модули (разделы) дисциплины                                                                                           |
| ПК-12 ПК-2       | 2 курс, Пятый триместр         | Экзамен         | Модуль 1: Система физического воспитания в Российской Федерации.                                                      |
| ПК-11            | 2 курс, Пятый триместр         | Экзамен         | Модуль 2: Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. |
| ОПК-2            | 2 курс, Шестой триместр        | Курсовая работа | Модуль 3: Основы теории и методики обучения двигательным действиям.                                                   |
| ПК-2             | 2 курс, Шестой триместр        | Курсовая работа | Модуль 4: Теоретико-практические основы развития физических качеств.                                                  |
| ПК-4             | 3 курс, Девятый триместр       |                 | Модуль 5: Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста.                                                |
| ПК-1             | 3 курс, Девятый триместр       |                 | Модуль 6: Физическое воспитание детей школьного возраста.                                                             |
| ОПК-2            | 4 курс, Одиннадцатый триместр  | Экзамен         | Модуль 7: Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.                                    |
| ПК-11            | 4 курс, Одиннадцатый триместр  | Экзамен         | Модуль 8: Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                           |
| ОПК-2            | 4 курс, Двенадцатый триместр   | Зачет           | Модуль 9: Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.                                              |
| ОПК-2            | 4 курс, Двенадцатый триместр   | Зачет           | Модуль 10: Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.                                                        |
| ОПК-2            | 5 курс, Четырнадцатый триместр | Экзамен         | Модуль 11: Общая характеристика оздоровительной физической культуры.                                                  |
| ОПК-1            | 5 курс, Четырнадцатый триместр | Экзамен         | Модуль 12: Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.                                         |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Летняя педагогическая практика, Олимпийское образование детей и молодежи, Основы антидопингового обеспечения, Педагогика, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Теория и методика физической культуры.

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биомеханика двигательных действий, Гигиена физической культуры и спорта, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы вожатской деятельности, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Спортивная медицина, Теория и методика физической культуры, Физиология физической культуры и спорта, Физическое воспитание в сельских школах, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогическая практика, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Теория и методика физической культуры.

Компетенция ПК-11 формируется в процессе изучения дисциплин:

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Теория и методика физической культуры.

Компетенция ПК-12 формируется в процессе изучения дисциплин:

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Теория и методика физической культуры.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Гимнастика, Единоборства, Лёгкая атлетика, Лечебная физическая культура и массаж, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Моделирование в педагогическом процессе образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности, Организация занятий по фитнес-аэробике, Педагогическая практика, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Правовые основы физической культуры и спорта, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные образовательные системы ведущих стран мира в области физической культуры, Спортивная медицина, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и методика физической культуры, Технические средства обучения, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физиология физической культуры и спорта, Физическое воспитание в сельских школах, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханика двигательных действий, Гигиена физической культуры и спорта, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Педагогическая практика, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Повышение спортивного мастерства, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Современные средства оценивания результатов обучения, Спортивная метрология, Теория и методика физической культуры, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

| Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 (зачтено) пороговый                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 (зачтено) базовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 (зачтено) повышенный                                                                                                                                                                                                             |
| имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине "Теория и методика физической культуры", студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. | понимает теоретическое содержание дисциплины "Теория и методика физической культуры"; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности. | знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Теория и методика физической культуры"; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности. | знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Теория и методика физической культуры"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач. |

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен (дифференцированный зачет)            | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка  | Показатели                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Отлично | Студент знает структуру и содержание деятельности по управлению физическим воспитанием и преподаванию предмета ФК в образовательных |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | учреждениях, методику преподавания предметов «Физическая культура» в общеобразовательной школе; программно-нормативную и другую документацию, регламентирующую физическое воспитание в общеобразовательных организациях; специфику физического воспитания и особенности преподавания предмета «ФК» в общеобразовательных организациях различного типа. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны                                                                                                                                                             |
| Хорошо              | Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает структуру и деятельность по управлению физическим воспитанием и преподаванию предмета ФК в образовательных организациях, методику преподавания предметов «ФК» в общеобразовательной школе; программно-нормативную и другую документацию, регламентирующую физическое воспитание в общеобразовательных организациях; специфику физического воспитания и особенности преподавания предмета «ФК» в общеобразовательных организациях различного типа. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу |
| Удовлетворительно   | Студент имеет представления о структуре и деятельности по управлению процессом физического воспитания и преподавания ФК в образовательных организациях, методику преподавания предметов «ФК» в общеобразовательной школе; программно-нормативную и другую документацию, регламентирующую физическое воспитание в общеобразовательных организациях; специфику физического воспитания и особенности преподавания предметов «ФК» в общеобразовательных организациях различного типа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.       |
| Неудовлетворительно | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Система физического воспитания в Российской Федерации

ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся

1. Раскрыть содержание теории и методика физической культуры как учебной дисциплины
2. Охарактеризовать предмет изучения и преподавания в физической культуре
3. Определить место теории и методики физической культуры в системе научных знаний о физическом воспитании

4. Охарактеризовать методы исследования в теории и методики физической культуры

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Раскрыть цель и задачи физического воспитания
2. Охарактеризовать общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
3. Охарактеризовать технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре

Модуль 2: Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания

ПК-11 готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

1. Описать средства и методы физического воспитания
2. Охарактеризовать общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании
3. Охарактеризовать общеметодические и специфические принципы физического воспитания

Модуль 3: Основы теории и методики обучения двигательным действиям

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

1. Охарактеризовать двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

2. Описать основы формирования двигательного навыка
3. Раскрыть структуру процесса обучения и особенности его этапов

Модуль 4: Теоретико-практические основы развития физических качеств

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Раскрыть теоретико-практические основы развития физических качеств
2. Дать характеристику понятиям о физических качествах
3. Охарактеризовать физические качества и описать основы методики ее воспитания
4. Охарактеризовать средства и методы воспитания физических качеств
5. Описать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств

Модуль 5: Физическое воспитание детей дошкольного, школьного возраста.

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Раскрыть содержание занятий в физическом воспитании
2. Охарактеризовать формы занятий физическими упражнениями
3. Охарактеризовать урочные и неурочные формы занятий

Модуль 6: Физическое воспитание детей школьного возраста

ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

1. Описать особенности физического воспитания детей школьного возраста
2. Описать возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста

3. Раскрыть особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем

Модуль 7: Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию

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

1. Описать технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию
2. Раскрыть особенности планирования в физическом воспитании
3. Раскрыть особенности педагогического контроля и учета в физическом воспитании

Модуль 8: Профессионально-прикладная физическая подготовка

ПК-11 готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования

1. Раскрыть особенности профессионально-прикладной физической подготовки
2. Раскрыть назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки
3. Раскрыть особенности построения и основы методики ППФП

Модуль 9: Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

1. Раскрыть содержание физического воспитания в основной период трудовой деятельности
2. Раскрыть особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста
3. Описать особенности контроля за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями

Модуль 10: Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте

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

1. Раскрыть особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
2. Раскрыть особенности старения и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
3. Описать содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями

Модуль 11: Общая характеристика оздоровительной физической культуры

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

1. Описать особенности методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры
2. Дать характеристику оздоровительной физической культуры
3. Описать особенности оздоровительной направленности как важнейшего принципа системы физического воспитания
4. Раскрыть содержательные основы оздоровительной физической культуры

Модуль 12: Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

1. Описать основы построения оздоровительной тренировки
2. Охарактеризовать физкультурно-оздоровительных методик и систем
3. Описать особенности оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Пятый триместр (Экзамен, ПК-11, ПК-12, ПК-2)**

1. Раскрыть сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
2. Дать характеристику "Теории и методике физической культуры" как учебной дисциплины, раскрыть ее основные понятия
3. Описать особенности системы физического воспитания в Российской Федерации
4. Раскрыть понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре
5. Раскрыть цель и задачи физического воспитания
6. Описать общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
7. Раскрыть особенности направленного формирования личности в процессе физического воспитания
8. Охарактеризовать связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
9. Описать технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту
10. Дать характеристику средствам физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
11. Описать методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод
12. Дать характеристику общепедагогическим методам, используемые в физическом воспитании

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

13. Описать общеметодические и специфические принципы физического воспитания
14. Раскрыть особенности иерархии принципов в системе физического воспитания
15. Раскрыть содержание принципов сознательности и активности
16. Раскрыть содержание принципа наглядности
17. Раскрыть содержание принципов доступности и индивидуализации
18. Раскрыть содержание специфических принципов физического воспитания
19. Раскрыть содержание принципа непрерывности процесса физического воспитания
20. Раскрыть содержание принципа системного чередования нагрузок и отдыха
21. Раскрыть содержание принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
22. Раскрыть содержание принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
23. Раскрыть содержание принципа циклического построения занятий
24. Раскрыть содержание принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания
25. Раскрыть особенности двигательных умений и навыков как предмета обучения в физическом воспитании
26. Раскрыть основы формирования двигательного навыка
27. Описать структуру процесса обучения и особенности его этапов
28. Охарактеризовать теоретико-практические основы развития физических качеств
29. Раскрыть содержание понятия физические качества
30. Дать характеристику силы и описать методику ее воспитания
31. Описать средства, методы и методику воспитания силовых способностей
32. Охарактеризовать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей
33. Дать характеристику понятию скоростные способности и описать основы методики их воспитания
34. Описать средства, методы и методики воспитания скоростных способностей
35. Охарактеризовать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей
36. Дать характеристику понятию выносливость и описать методику ее воспитания
37. Описать средства, методы и методику воспитания общей выносливости
38. Описать особенности воспитания выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека
39. Описать особенности воспитания специфических типов выносливости
40. Охарактеризовать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости
41. Дать характеристику понятию гибкость и описать методику ее воспитания
42. Описать средства, методы и методику развития гибкости
43. Охарактеризовать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости
44. Дать характеристику понятию двигательно-координационные способности и описать методику их воспитания
45. Описать средства, методы и методические подходы воспитания координационных способностей
46. Описать методику совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений
47. Охарактеризовать контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей
48. Описать формы построения занятий в физическом воспитании
49. Описать особенности классификации форм занятий в физическом воспитании
50. Дать характеристику формам занятий физическими упражнениями
51. Раскрыть содержание урочных форм занятий

52. Раскрыть содержание неурочных форм занятий
53. Описать особенности планирования и контроля в физическом воспитании
54. Раскрыть особенности планирования в физическом воспитании
55. Раскрыть особенности педагогического контроля и учета в физическом воспитании
56. Раскрыть особенности инновационных процессов в системе общего и профессионального образования, роль и место дисциплины «ФК» в образовательных учреждениях
57. Раскройте методы получения информации и ее обработки
58. Раскройте сущность и содержание программирование в учебно-воспитательном процессе
59. Опишите роль целеполагания в теории и методике физической культуры
60. Дайте характеристику урока в дидактической системе предмета «ФК»

### **Одиннадцатый триместр (Экзамен, ОПК-2, ПК-11)**

1. Описать формы построения занятий в физическом воспитании
2. Раскрыть особенности классификации форм занятий в физическом воспитании
3. Дать характеристику основных форм занятий физическими упражнениями
4. Раскрыть особенности урочных форм занятий
5. Раскрыть особенности неурочных форм занятий
6. Раскрыть особенности планирования и организации контроля в физическом воспитании
7. Описать особенности планирования в физическом воспитании
8. Раскрыть особенности педагогического контроля и учета в физическом воспитании
9. Описать особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
10. Раскрыть значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
11. Дать характеристику возрастным особенностям физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста
12. Описать особенности физического воспитания детей школьного возраста
13. Охарактеризовать социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
14. Раскрыть возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста
15. Охарактеризовать средства физического воспитания детей школьного возраста
16. Описать особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста
17. Описать особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста
18. Описать особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста
19. Описать особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем
20. Раскрыть содержание форм организации физического воспитания школьников
21. Описать формы организации физического воспитания в школе
22. Описать формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений
23. Описать формы физического воспитания в семье
24. Описать особенности физического воспитания учащихся сельской школы
25. Описать особенности физического воспитания учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений
26. Раскрыть особенности "Урока" как основной формы организации занятий физическими упражнениями, описать особенности его построение
27. Описать особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры
28. Раскрыть технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию
29. Раскрыть особенности составления и содержания общего плана работы по физическому воспитанию в школе

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

30. Раскрыть особенности составления и содержания годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию
31. Раскрыть особенности составления и содержания поурочного рабочего (тематического) плана на четверть
32. Раскрыть особенности составления и содержания плана-конспекта урока физической культуры
33. Раскрыть сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
34. Описать особенности системы физического воспитания в Российской Федерации
35. Раскрыть цель и задачи физического воспитания
36. Дать характеристику средствам физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
37. Описать методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод
38. Дать характеристику общепедагогическим методам, используемым в физическом воспитании
39. Описать общеметодические и специфические принципы физического воспитания
40. Раскрыть особенности двигательных умений и навыков как предмета обучения в физическом воспитании
41. Раскрыть основы формирования двигательного навыка
42. Описать структуру процесса обучения и особенности его этапов
43. Охарактеризовать теоретико-практические основы развития физических качеств
44. Дать характеристику силы и описать методику ее воспитания
45. Дать характеристику понятию скоростные способности и описать основы методики их воспитания
46. Дать характеристику понятию выносливость и описать методику ее воспитания
47. Дать характеристику понятию гибкость и описать методику ее воспитания
48. Дать характеристику понятию двигательно-координационные способности и описать методику их воспитания
49. Описать формы построения занятий в физическом воспитании
50. Описать особенности планирования и контроля в физическом воспитании
51. Описать средства, методы и методику воспитания силовых способностей
52. Описать средства, методы и в методики воспитания скоростных способностей
53. Описать средства, методы и методику воспитания общей выносливости
54. Описать особенности воспитания специфических типов выносливости
55. Описать средства, методы и методику развития гибкости
56. Описать средства, методы, методические подходы в воспитании координационных способностей
57. Описать особенности планирования и контроля в физическом воспитании
58. Раскрыть особенности инновационных процессов в системе общего и профессионального образования, роль и место дисциплины «ФК» в образовательных учреждениях
59. Раскройте сущность и содержание программирование в учебно-воспитательном процессе
60. Опишите роль целеполагания в теории и методике физической культуры

#### **Двенадцатый триместр (Зачет, ОПК-2)**

1. Раскрыть особенности физического воспитания студенческой молодежи
2. Раскрыть значение и задачи физического воспитания студентов
3. Раскрыть содержание программы физического воспитания студентов
4. Раскрыть методические основы физического воспитания в вузе
5. Охарактеризовать формы организации физического воспитания студентов
6. Раскрыть содержание физического воспитания в основной период трудовой деятельности

7. Раскрыть социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
8. Раскрыть место физической культуры в научной организации труда
9. Раскрыть особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста
10. Описать физическую культуру в режиме трудового дня
11. Охарактеризовать физическую культуру в быту трудящихся
12. Охарактеризовать базово-продолжительную физическую культуру
13. Раскрыть особенности гигиенической и рекреативной физической культуры
14. Раскрыть особенности оздоровительно-реабилитационной физической культуры
15. Раскрыть особенности контроля за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями
16. Дать характеристику физическому воспитанию в пожилом и старшем возрасте
17. Охарактеризовать старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
18. Раскрыть содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями
19. Охарактеризовать средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
20. Описать формы организации занятий в пожилом и старшем возрасте
21. Раскрыть методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте
22. Охарактеризовать профессионально-прикладную физическую подготовку
23. Раскрыть назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки
24. Охарактеризовать формы занятий по ППФП
25. Раскрыть основы построения и методики ППФП
26. Раскрыть особенности планирования ППФП
27. Раскрыть содержание педагогического контроля в ППФП

#### **Четырнадцатый триместр (Экзамен, ОПК-1, ОПК-2)**

1. Раскрыть особенности физического воспитания студенческой молодежи
2. Раскрыть значение и задачи физического воспитания студентов
3. Описать содержание программы физического воспитания студентов
4. Раскрыть возрастные особенности контингента обучающихся в вузе
5. Описать методические основы физического воспитания в вузе
6. Описать особенности методики проведения занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях
7. Описать особенности методики проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре. Формы организации физического воспитания студентов
8. Описать особенности организации физического воспитания в основной период трудовой деятельности
9. Раскрыть социальное значение и описать задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
10. Раскрыть особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста
11. Описать особенности физической культуры в режиме трудового дня
12. Описать особенности физической культуры в быту трудящихся
13. Раскрыть особенности организации контроля за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями
14. Раскрыть особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
15. Дать характеристику процесса старения и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

16. Раскрыть особенности содержания и организационно-методических основ занятий физическими упражнениями
17. Раскрыть особенности профессионально-прикладной физической подготовки
18. Раскрыть назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки
19. Описать особенности построения и основы методики организации профессионально-прикладной физической подготовки
20. Описать теорию и методику оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры
21. Дать характеристику оздоровительной физической культуры
22. Раскрыть особенности оздоровительной направленности, как важнейшего принципа системы физического воспитания
23. Раскрыть содержательные основы оздоровительной физической культуры
24. Раскрыть теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры
25. Раскрыть основы построения оздоровительной тренировки
26. Охарактеризовать средства специально оздоровительной направленности
27. Охарактеризовать физкультурно-оздоровительные методики и системы
28. Описать особенности оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой
29. Описать особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
30. Раскрыть возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста
31. Описать особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста
32. Описать особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста
33. Описать особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста
34. Описать особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем
35. Описать особенности физического воспитания детей различного школьного возраста
36. Раскрыть возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста
37. Охарактеризовать формы организации физического воспитания школьников
38. Дать характеристику формам организации физического воспитания в школе
39. Описать особенности организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений
40. Раскрыть содержание форм физического воспитания в семье
41. Раскрыть особенности физического воспитания учащихся сельской школы
42. Описать особенности физического воспитания учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений
43. Раскрыть технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию
44. Раскрыть сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
45. Описать особенности "Теории и методики физической культуры", как учебная дисциплина
46. Раскрыть содержание понятия о системе физического воспитания в стране, опишите структуру
47. Дайте характеристику общим социально-педагогическим принципам системы физического воспитания
48. Раскройте связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
49. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания
50. Раскройте содержание средств физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы)
51. Опишите методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)
52. Охарактеризуйте общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

53. Опишите общеметодические и специфические принципы физического воспитания
54. Раскройте особенности теории и методики обучения двигательным действиям
55. Опишите основы формирования двигательного навыка
56. Опишите структуру процесса обучения и особенности его этапов
57. Дайте характеристику двигательным умениям и навыкам, как предмета обучения в физическом воспитании
58. Опишите общеметодические принципы (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации)
59. Раскройте содержание специфических принципов физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания)
60. Раскройте теоретико-практические основы развития физических качеств
61. Раскройте содержание понятия сила и опишите особенности методики ее воспитания
62. Дать характеристику понятию скоростные способности и опишите методику ее воспитания
63. Дать характеристику понятию выносливость и описать методику ее воспитания
64. Дать характеристику понятию гибкость и опишите методику ее воспитания
65. Раскройте содержание средств, методов и методических подходов в воспитании координационных способностей
66. Опишите особенности планирования и организации контроля в физическом воспитании

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

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена (защиты курсовых работ, отчетов по практике).

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

#### Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

#### Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### Курсовая работа, курсовой проект, портфолио

При определении уровня достижений студентов по проекту необходимо обращать особое внимание на следующие моменты:

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений;
- соответствие структуры предъявляемым требованиям;
- соответствие содержания теме и структуре работы (проекта);
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использование основной литературы по проблеме;
- теоретическое обоснование актуальности темы и анализ передового опыта работы;
- применение научных методик и передового опыта в своей работе, обобщение собственного опыта, иллюстрируемого различными наглядными материалами, наличие выводов и практических рекомендаций;

- оформление работы (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.);
- выполнение работы в срок.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб.пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - 222 с.

### **Дополнительная литература**

1. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2014. - 204 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 479 с.

3. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - 222 с.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

2. <http://lib.sportedu.ru/press> - Методология физической культуры

3. <http://medistochnik.ru> - Лечебная физкультура и массаж

4. <http://www.afkonline.ru/about.html> - Адаптивная физическая культура

5. <http://www.anovikov.ru/artikle/forms.htm> - Формы обучения в современных условиях

6. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016696)

- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
  - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
  - составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
  - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» ( <http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 11 Б, № 302).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (учебно-методический комплекс трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка); доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 15 А, № 107).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.