

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

 В.Г. Шилько

« 27 » апреля 20 20 г.



Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2020**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.У.О.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 О.И. Загревский

Председатель УМК

 Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ПК-3 Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 1.1 Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ИОПК 1.2 Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.

ИОПК 11.1 Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.

ИОПК 11.2 Использует информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.

ИОПК 14.1 Анализирует основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.

ИОПК 14.2 Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов.

ИПК 3.1 Проектирует и реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.

ИПК 3.2 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Изучить теоретические положения физикой культуры;
- изучить понятийный аппарат теории физической культуры ;
- Освоить средства и методы физического воспитания ;
- Изучить организационные формы физической культуры;
- Создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории физической культуры в системе общепрофессиональных дисциплин;
- Научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.
- Освоить методику проведения занятий по физической культуре с разными возрастными группами людей.

- Освоить технологию планирования учебного процесса по физической культуре.

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

### 4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 3, зачет

Семестр 4, зачет

Семестр 5, экзамен.

### 5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам. Вводные знания по предмету, необходимые для начального формирования профессионального мировоззрения, сообщаются студентам уже 1-м и 2-м семестрах – в рамках дисциплин «Введение в специальность», «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «История физической культуры». Преподавание данных дисциплин должно иметь выраженный пропедевтический характер, что предполагает тщательную адаптацию сложного теоретического материала применительно к исходному уровню подготовленности студентов первого курса.

### 6. Язык реализации

Русский

### 7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц, 360 часа, из которых:

На втором курсе в 3 семестре - 3 зачетные единицы, 108 часов из которых:

- лекции: 18 ч.;

- семинарские занятия: 36 ч.;

- практические занятия: 0 ч.;

- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

На втором курсе в 4 семестре 3 зачетные единицы, 108 часов из которых:

- лекции: 22 ч.;

- семинарские занятия: 28 ч.;

- практические занятия: 0 ч.;

- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

На третьем курсе в 5 семестре 4 зачетные единицы, 144 часов из которых:

- лекции: 18 ч.;

- семинарские занятия: 36 ч.;

- практические занятия: 0 ч.;

- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

### 8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Предмет теории и методики физической культуры и её основные понятия.	Вводное представление о предмете теории и методики физической культуры и спорта, его значение в профессиональном образовании и деятельности. Определение понятия «физическая культура». Различия этого понятия в «бытовой» и

	<p>профессиональной трактовке. Соотношение понятий «культура» (общества, личности) и «физическая культура»; общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру.</p> <p>Понятия, частично совпадающие и смежные с понятием «физическая культура»: «физкультурная деятельность», «физкультурное движение», «спорт»; «физическое воспитание» и «физическая подготовка»; «физическая подготовленность», «физическое развитие» (сжатый анализ и формулирование определившегося смысла этих понятий).</p>
<p>Тема 2. Система физической культуры в России, ее цель, задачи и общие принципы</p>	<p>Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения.</p>
<p>Тема 3. Функции и формы физической культуры в обществе.</p>	<p>Функции физической культуры как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять потребности личности и общества в определенном отношении.</p> <p>Характеристика специфических функций физической культуры - функций источника физического (физкультурного) образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, в том числе благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности, спортивно-достиженческие, физкультурно-реабилитационные и физкультурно-рекреативные функции.</p> <p>Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции.</p> <p>Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и разграничения общекультурных и специфических функций физической культуры.</p>
<p>Тема 4. Средства физического воспитания.</p>	<p>Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного</p>

	<p>действия, совершаемого по закономерностям физического воспитания. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения.</p> <p>Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Отдельные (пространственные, временные, динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения их.</p> <p>Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости).</p> <p>Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно-средовых условий. Принципиальные методические положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).</p>
<p>Тема 5. Методы физического воспитания.</p>	<p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты</p> <p>Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о «нагрузке» как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее «внешняя» и «внутренняя» стороны, объем и интенсивность.</p> <p>Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физического воспитания.</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения.</p> <p>Игровой метод. Определяющие черты</p>

	<p>игрового метода в физическом воспитании.</p> <p>Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании.</p> <p>Общепедагогические методы в физическом воспитании.</p> <p>Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Педагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Методы обеспечения наглядности. Непосредственная и опосредованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Тема 6. Основные стороны и методические принципы физического воспитания</p>	<p>Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию</p> <p>Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Необходимость руководствоваться в сфере физического воспитания общепедагогическими (в том числе общедидактическими) принципами. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.</p> <p>Специальные принципы построения физического воспитания</p> <p>Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и т.д.).</p>
<p>Тема 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</p>	<p>Двигательные действия как предмет обучения. Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий, существенные для рационального построения процесса обучения им. Обучение двигательным</p>

	<p>действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.</p> <p>Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям.</p> <p>Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка.</p> <p>Особенности этапов обучения.</p> <p>Этап начального разучивания. Задачи, решаемые на этапе начального разучивания двигательного действия. Особенности средств и методов его начального разучивания. Пути управления формированием ориентировочной основы нового двигательного действия, выделения «опорных точек», актуализации мотивов и обеспечения адекватной установки на его разучивание. Пути первоначального практического освоения модели действия и облегчения его выполнения.</p> <p>Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом).</p> <p>Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.</p> <p>Этап результирующей отработки действия. Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых здесь средств и методов совершенствования действия.</p>
<p>Тема 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.</p>	<p>Воспитание силовых и скоростных способностей.</p> <p>Воспитание собственно силовых способностей.</p> <p>Собственно силовые способности, задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.</p> <p>Средства и основные черты методики. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей. Дополнительные средства</p>

воздействия на развитие силовых способностей (внешние отягощения различного рода, тренажерные устройств).

Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы «экстенсивного воздействия» (использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия» (использование динамических, изометрических, комбинированных режимов, мышечных напряжений, связанных с максимальной мобилизацией собственно силовых возможностей); условия, определяющие их выбор и применение. Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных.

Воспитание скоростных способностей.

Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей.

Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей Особенности упражнений, способствующих сокращению времени простых и сложных двигательных реакций. Основные методы и методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям (в частности, реакциям на движущийся объект и реакциям с выбором).

Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты (как способности, лимитирующей скоростные характеристики движений). Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности.

Воспитание выносливости.

Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая «общая» и «специальная» выносливость. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа.

Средства воспитания выносливости.



Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости.

Основы методики воспитания выносливости. Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости.

Особенности методики воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой).

Воспитание гибкости.

Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств. Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений на гибкость, их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению «растягивающего» эффекта упражнений.

Воспитание двигательно-координационных.

Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений.

Двигательно-координационные способности как основа ловкости (способности координировать движения при построении двигательных действий и способности перестраивать их в соответствии с требованиями меняющихся условий). Общие и частные критерии, используемые

	<p>в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей.</p> <p>Средства и основы методики воспитания двигательного-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательного-координационных способностей. Обеспечение регулярного пополнения и обновления двигательного опыта, систематического преодоления возрастающих координационных трудностей как главные линии в воспитании двигательного-координационных способностей. Основные методы и подходы, типичные для методики их воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, предъявляющих повышенные требования к двигательным-координационным способностям, порядок включения таких упражнений в систему занятий на различных этапах физического воспитания.</p>
<p>Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании.</p>	<p>Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса физического воспитания.</p> <p>Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности физического воспитания. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании.</p> <p>Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Педагогический аспект построения отдельного занятия в физическом воспитании. Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.</p> <p>Особенности форм занятий урочного и неурочного типа.</p> <p>Особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогические возможности, представляемые урочными формами занятий. Типы уроков в физическом воспитании. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях.</p>

	<p>Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся в уроке физического воспитания («круговой» и «линейный» способ; «фронтальный»; «групповой» и «индивидуальный» способы и т.д.). Педагогический анализ урока.</p> <p>Особенности занятия неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.). Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.</p>
<p>Тема 10. Планирование и контроль в физическом воспитании.</p>	<p>Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.</p> <p>Планирование.</p> <p>Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.</p> <p>Основные операции и формы планирования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.</p> <p>Особенности форм и операций, перспективного планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и унифицированной программы применительно к реальным условиям осуществления задач физического воспитания и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии унифицированной регламентирующей документации планирования.</p> <p>Годовой план как связующее звено между перспективным и этапным планированием. Целесообразная степень детализации намеченного в перспективном плане при составлении графика</p>

	<p>годового плана. Формы и способы разработки годового плана-графика.</p> <p>Особенности форм и операций этапного планирования. Коррекция и детализация запланированного в годовом плане при составлении этапного плана (на четверть, период, средний цикл или аналогичную стадию процесса физического воспитания). Основания и способы расчета параметров, намечаемых в этапном плане; правила его разработки и оформления. Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования. Правила разработки и оформления краткосрочного плана и конспекта занятия.</p> <p>Контроль.</p> <p>Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Объекты педагогического контроля в физическом воспитании; направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.</p> <p>Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели, учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями), их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Формы учета при текущем контроле.</p> <p>Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих поэтапному контролю. Формы учета при этапном контроле.</p> <p>Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.</p>
Тема 11. Физическая культура	Первостепенная роль физической культуры в

<p>в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p>	<p>жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач.</p> <p>Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.</p> <p>Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.</p>
<p>Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.</p>	<p>Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.</p> <p>Социально-педагогическое и оздоровительное значение физического воспитания детей и молодежи школьного возраста, задачи, нормативные критерии.</p> <p>Роль физического воспитания и связанных с ним форм направленного использования физической культуры в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Особенности задач, решаемых в физическом воспитании детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в физическом воспитании детей и молодежи школьного возраста.</p> <p>Программное содержание и определяющие черты методики физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Основы содержания программ, регламентирующих физическое воспитание детей и молодежи школьного возраста; различия и состав средств, зависящие от избираемых форм общего, специального образования и физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития детей и молодежи школьного возраста.</p> <p>Физическая культура в общеобразовательной</p>

	<p>школе.</p> <p>Общий курс физического воспитания по учебному плану школы. Программное содержание классно-урочных форм занятий по физической культуре в школе. Система школьных уроков физической культуры; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т.д.). Правила и условия оптимального построения системы уроков физической культуры в рамках учебного года и его четвертей. Особенности содержания и методики уроков физической культуры, проводимых с учащимися, отнесенными к различным медицинским группам.</p> <p>Дополнительные (внеклассные) формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе. Основы методики вводной гимнастики до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминут», физкультурно-рекреативных занятий во время больших перемен, «физкультурного часа» в режиме продленного дня. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе.</p>
<p>Тема 13. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.</p>	<p>Обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе.</p> <p>Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов. Отличительные черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, отделении спортивного совершенствования.</p>
<p>Тема 14. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.</p>	<p>Значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности.</p> <p>Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Физическая культура как неотъемлемый компонент оптимального образа жизни трудящихся.</p> <p>Основные направления и формы.</p> <p>Физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая</p>

	<p>культура).</p> <p>Повседневно-бытовые формы использования факторов физической культуры. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся; основы методики повседневной гигиенической гимнастики, занятий оздоровительным бегом и другими упражнениями оздоровительно-гигиенического характера.</p>
<p>Тема 15. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.</p>	<p>Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов.</p>

## 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения практических заданий, выполнения домашних заданий, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1. Установите соответствие между понятиями

Понятие	Номер ответа	Определение
Физическая культура		1. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.
Физкультурное движение		2. Это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
Физическое воспитание		3. Комплексный результат физической подготовки, характеризующийся повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению, степенью развития тактического мышления и уровня совершенства морально-волевых качеств.

Физическая рекреация		4. Вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека
Физическая подготовка		5. Многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе.
Физическая подготовленность		6. Процесс изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.
Физическое развитие		7. Вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.
Спорт		8. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, необходимых в конкретной профессиональной деятельности.

Задание 2. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям»

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Задание 3.

Составить методическую разработку по обучению двигательному действию



Полное название упражнения \_\_\_\_\_

Общая характеристика изучаемого упражнения \_\_\_\_\_

Описание техники выполнения \_\_\_\_\_

Типичные ошибки, которые могут возникнуть при обучении \_\_\_\_\_

Методика обучения

Первый этап обучения - начальное разучивание новому двигательному действию.

Задачи: \_\_\_\_\_

Основные методы и методические приёмы обучения: \_\_\_\_\_

Средства обучения: \_\_\_\_\_

Основные действия учителя и ученика на первом этапе: \_\_\_\_\_

Второй этап обучения - углубленное разучивание двигательного действия.

Задачи: \_\_\_\_\_

Методы и методические приемы обучения: \_\_\_\_\_

Средства обучения: \_\_\_\_\_

Деятельность учителя складывается из следующего: \_\_\_\_\_

Третий этап обучения - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия:

Задачи: \_\_\_\_\_

Методы и методические приемы обучения: \_\_\_\_\_

Средства обучения: \_\_\_\_\_

Роль учителя: \_\_\_\_\_

Задание 4.

Перечислить факторы, от которых зависит продолжительность перехода от двигательного умения до уровня двигательного навыка:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Задание 5.

Разработать план – конспект урока физической культуры в школе для учащихся начальных, средних или старших классов по следующей форме.

План – конспект урока физической культуры № \_\_\_\_\_ для учащихся \_\_\_\_\_ классов

Разработал студент \_\_\_\_\_

Гр. \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ фак-т \_\_\_\_\_

Задачи урока:

- 1.
- 2.
- 3.

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания

1				
2				
3				

## 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

### Примеры тестовых заданий

#### Тестовое задание №1

Организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека, называется:

- а) обучаемостью;
- б) физической подготовкой;
- в) обучением;
- г) физическим воспитанием.

#### Тестовое задание №2

Умения самостоятельно решать новые двигательные задачи в меняющихся условиях деятельности:

- а) знания;
- б) практический опыт;
- в) умения высшего порядка;
- г) навык.

#### Тестовое задание №3.

Явление при котором формирование одних двигательных навыков может оказать определенное влияние на усвоение других навыков:

- а) стабилизация динамического стереотипа;
- б) концентрация нервных процессов;
- в) положительный перенос навыков;
- г) взаимодействие навыков.

#### Тестовое задание №4.

Степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит под контролем сознания за основой техники, называют:

- а) двигательным навыком;
- б) двигательным умением;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным мастерством.

**Тестовое задание №5.** Характерными признаками двигательного умения являются:

- а) автоматизированность и экономичность;
- б) прочность запоминания недостаточно высока, повышена отрицательная роль сбивающих фактор;

в) слитность движений;

г) совершенная координация.

**Тестовое задание №6.** Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательного действия;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, шум в зале).

**Тестовое задание №7.** Второй этап структуры процесса обучения называется:

а) углубленного разучивания;

б) совершенствования;

в) закрепления;

г) начального разучивания.

**Тестовое задание №8.** Основным условием положительного переноса навыков является:

а) наличие структурного сходства в главных фазах техники;

б) наличие структурного сходства в деталях техники;

в) высокий уровень физической подготовки;

г) соблюдение принципа сознательности и активности

**Критерии оценки итогового тестирования**

Студенту предлагается 60 вопросов из банка тестовых заданий.

Оценка тестов осуществляется по следующим критериям:

- Правильный ответ – 1 или 2 балла (зависит от сложности вопроса).

- Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 100 баллов

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале.

Итоговая оценка складывается из суммы баллов за выполненные задания + поощрительные баллы за активность на семинарских занятиях + оценка за итоговый тест и вычитания штрафных баллов за несвоевременное выполнение заданий и теста:

## 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16820>

<https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=5195>

<https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16821>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

Основная литература

1. Боген М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М: Либроком, 2013. – 230.
2. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2012. – 409.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2011. – 496.

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата/ С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 240 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб. [и др.] : Лань [и др.], 2004. - 158,[1] с.
4. Теория и методика физической культуры : [учебник для вузов по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 "Физическая культура и спорт" / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Советский спорт , 2007. - 463 с.: ил.
5. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник : [для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего профессионального образования] / В. Д. Фискалов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 391, [1] с.: ил., табл.

в) ресурсы сети Интернет:

1. Сайт для учителей и родителей <http://www.inter-pedagogika.ru/>
2. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://pedlib.ru>
3. Сайт «Педагогика» <http://pedagogy.ru/index.html>

### 13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### 14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

## **15. Информация о разработчиках**

Беженцева Любовь Михайловна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК, доцент.