

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-
методической и учебной работе

Е. И. Скафа

« 11 » сентября 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Направление подготовки:

**49.03.02 Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая
культура)**

Профиль подготовки:

Общий

Образовательная программа:

Бакалавриат

Квалификация:

Академический бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

Донецк 2019

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора ИФКС ДонНУ

« 06 » сентября 2019 г.



Программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культурой» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 19.11.2015 г. № 813, зарегистрированного в Министерстве Юстиции ДНР от 14.12.2015 г. № 829, «Порядка об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 11.11.2017 г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом Университета от 23.08.19 г. протокол № 7 и основной образовательной программы, утвержденную Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчики:

К. пед. н., доцент

К. б. н., доцент

К. физ. восп., доцент

Ст. преподаватель

Батищева М. Р.

Репневский С. М.

Сидорова В. В.

Максимова И. Б.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры ИФКС ГОУ ВПО ДонНУ Института физической культуры и спорта

Протокол № 2 от «02» сентября 2019 г.

Зав. кафедрой

Батищева М. Р.

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией ИФКС ГОУ ВПО ДонНУ Института физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «06» сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической
комиссии ИФКС

Сидорова В. В.

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к профессиональной части базового блока.

Для изучения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «История физической культуры», «Анатомия человека», «Педагогика», «Психология», «Гигиена» и «Основы спортивной тренировки».

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» включена в блок нормативных дисциплин профессионального цикла.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: основы спортивной тренировки, управление физической культурой и спортом.

Особенностью дисциплины является то, что дисциплина «Теория и методика физической культуры» служит теоретической основой для последующей профессионально-практической деятельности специалистов в области физического воспитания, массового спорта, спорта высших достижений и оздоровительной физической культуры. Современный уровень знаний позволяет характеризовать основные структурные компоненты деятельности педагога.

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Теория и методика физической культуры», необходимы для дальнейшей профессиональной деятельности выпускников.

2. Структура дисциплины

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.03.02 Адаптивная физическая культура (Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья)	
Образовательная программа	Бакалавриат	
Квалификация	Академический бакалавриат	
Количество содержательных модулей	6	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	дисциплина базовой части (профессиональный блок)	
Количество зачетных единиц (кредитов)	15	
Формы обучения	очная	заочная
Формы контроля	Экзамен - 3,5 семестры, зачет - семестр	Экзамен - 3,5 семестры, зачет - семестр
Год подготовки	1-3	1-3
Общее количество часов	540	
Аудиторное количество часов	248	44
- лекционных	71	20
- практических, семинарских	177	24
- самостоятельной работы	292	496

2. Описание дисциплины

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» в основной образовательной программе подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура» включена в базовый блок профессионального цикла. Её освоение позволит приобрести как ряд общенаучных, так и профессиональных компетенций: оценивать средства, методы принципы физического воспитания и спорта, основные формы организации занятий, уровень развития двигательных качеств, двигательные умения и

навыки дошкольников, школьников, студентов ВУЗов и спортсменов, рациональные способы планирования процесса физического воспитания, модели процесса физического воспитания.

Дисциплина состоит из тесно взаимосвязанных разделов, представляющих структурную организацию процессов физического воспитания и спорта: общие основы теории и методики физического воспитания, основы обучения двигательным действиям, воспитание физических качеств, формы организации занятий, планирование и контроль в процессе физического воспитания, учебно-исследовательская работа студента в общеобразовательной школе, физическое воспитание в дошкольных, средних и высших учебных заведениях, основы оздоровительной физической культуры.

Последовательное и систематическое изучение дисциплины обеспечит знания закономерностей управления процессом физического воспитания и оздоровительной тренировкой.

Цель освоения учебной дисциплины - изучение учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры», способствовать освоению и формированию профессионально необходимых теоретических знаний по дисциплине «Теория и методика физической культуры», практических навыков у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

- сформировать у студентов знания понятийного аппарата дисциплины, основ методики физического воспитания детей дошкольного возраста, школьников, студентов и взрослого населения;
- способствовать общепедагогическому образованию будущих бакалавров в области физического воспитания и спорта;
- сформировать у студентов умения и навыки использования теоретических знаний на практике при проведении физического воспитания в разных учебных заведениях.

Дисциплина должна формировать у студентов следующие компетенции:

- способностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-3);
- способностью к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, усвоению принципов и методов организации и управления малыми коллективами (ОК-6);
- способностью стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-9).

2) общепрофессиональными компетенциями (ОПК)

- способностью воспитывать социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникабельность, толерантность (ОПК-3);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-4);
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-5);
- способностью организовывать и проводить соревнования в общеобразовательных учреждениях, осуществлять судейство по базовым видам спорта (ОПК-6);
- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-8).

3) профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата:

педагогическая деятельность:

- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);

- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2);

- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);

- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);

- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);

- способностью к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);

- способностью обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры (ПК-7);

- способностью планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-8);

- способностью ориентировать, направлять личность, развивать мотивацию деятельности, установки на формирование потребностей в занятиях физической культурой и спортом (ПК-9);

- способностью проводить профилактическую работу негативных социальных явлений в жизни лиц, занимающихся физической культурой и спортом (ПК-10);

- способностью к развитию личностных и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-11).

реабилитационно-рекреационная деятельность:

- способностью проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-12);

- способностью применить на практике знания, умения, навыки с целью сохранения и укрепления здоровья у различных слоев населения (ПК-13);

- способностью создавать благоприятный морально-психологический климат в среде участников образовательной деятельности (ПК-14).

научно-исследовательская деятельность:

- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования (ПК-15).

организационно-управленческая деятельность:

- способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях (ПК-19);

- способностью организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменами-инвалидами (ПК-20);

- способностью обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта (ПК-21).

В результате изучения дисциплины академический бакалавр должен:

знать:

- предмет, цель, задачи, принципы, методы и средства физического воспитания, спорта и физической рекреации;
- терминологию теории и методики физического воспитания, спорта и физической рекреации;
- структуру системы физического воспитания, спорта и физической рекреации;
- основные направления формирования личности в процессе физического воспитания, спорта и физической рекреации;
- формы организации занятий по физической культуре, спорту и физической рекреации;
- педагогические и медицинские методы контроля процесса физического воспитания и физической подготовки;
- механизм развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- санитарно-гигиенические требования и требования безопасности проведения занятий физическими упражнениями;
- структуру и содержание управленческой деятельности в области физической культуры, спорта и физической рекреации;
- демонстрацию техники выполнения физических упражнений;

уметь:

- планировать, организовывать и проводить уроки по физическому воспитанию в различных учебных заведениях, занятия по внеклассной работе, спортивные и оздоровительные тренировки;
- наблюдать за развитием физического состояния человека и оценивать его;
- применять на практике полученные знания;
- самостоятельно работать с научной и методической литературой;
- совершенствовать свое педагогическое мастерство;
- планировать процесс обучения и тренировки;
- оказать первую медицинскую помощь.

владеть:

- методикой проведения занятий по физической культуре;
- методикой инновационных технологий в области спорта и физического воспитания;
- основами организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- методами и приемами помощи и страховки;
- правилами оказания первой медицинской помощи.

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений, проводится на практических занятиях с помощью контрольных работ, тестовых заданий, рефератов, модульных работ, домашних заданий, самостоятельных работ.

Итоговая аттестация студентов проводится в форме – зачета и экзаменов.

4. Структура и содержание дисциплины

Курс дисциплины «Теория и методика физической культуры» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекционные, практические занятия, рефераты, тестовые задания, контрольные работы и самостоятельную работу студентов.

Номер и тема	Содержание лекционного занятия	Кол-во
--------------	--------------------------------	--------

лекционного занятия		часов
Содержательный модуль 1: «Общие основы теории и методики физической культуры»		
1.Предмет и содержание «Теории и методики физического воспитания».	Предмет и содержание «Теории и методики физического воспитания». Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Основы теории и методики физического воспитания. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Структура учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания». Методы исследования в теории и методике физического воспитания.	2
2.Физическое воспитание как социальное явление	Физическое воспитание как социальное явление. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. Направления функционирования физического воспитания как социального явления. Специфические признаки физического воспитания. Система физического воспитания.	2
3. Система физического воспитания	Система физического воспитания. Мировоззренческие, научно - методические, организационные и правовые основы физического воспитания.	2
4.Направленное воспитание личности в процессе физического воспитания	Направленное воспитание личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, эстетическим, умственным и трудовым. Цель, задачи воспитания.	2
5.Принципы в процессе физического воспитания.	Принципы в процессе физического воспитания. Принципы и их значение в сфере физического воспитания. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры человека. Методические принципы физического воспитания. Принципы построения занятий в процессе физического воспитания.	2
6.Средства в процессе физического воспитания.	Средства физического воспитания. Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Факторы, определяющие действие физических упражнений. Классификация физических упражнений.	2
7.Методы в процессе физического воспитания.	Методы в процессе физического воспитания Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов..	2
8.Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. Общая характеристика физической нагрузки. Регулирование внешней стороны нагрузки путем изменения ее компонентов. Внутренняя сторона физической нагрузки. Отдых между физическими нагрузками как фактор оптимизации тренировочных действий. Негативное влияние чрезмерной физической нагрузки на состояние физической подготовленности и здоровья.	2

9. Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании	Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании. Виды и стадии формирования адаптационных реакций организма человека. Закономерности формирования накопительной адаптации в процессе физического воспитания.	2
Всего модуль 1		18
Содержательный модуль 2: Основы обучения двигательным действиям. Воспитание физических качеств		
1. Основы обучения двигательным действиям.	Основы обучения двигательным действиям. Методологические основы теории обучения двигательным действиям. Педагогические основы обучения двигательным действиям. Физиологические основы управления двигательным действиям. Предмет и задачи обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям.	2
2. Общая характеристика физических качеств.	Общая характеристика физических качеств. Понятия силовые, скоростные, координационные способности, гибкость и выносливость. Общая характеристика физических качеств. Основы методики развития силовых качеств. Основы методики развития быстроты. Основы методики развития выносливости. Основы методики развития гибкости. Основы методики развития координации. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки. Контроль за развитием физических качеств. Развитие силовых качеств и мышечной массы в культуризме.	2
3. Методика воспитания выносливости.	Характеристика выносливости и основы методики развития выносливости. Средства и методы развития выносливости. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	2
4. Методика воспитания быстроты.	Методика воспитания быстроты. Общая характеристика быстроты. Основы методики развития быстроты. Средства и методы развития быстроты. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	2
5. Методика воспитания силовых способностей.	Общая характеристика силовых способностей. Основы методики развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	2
6. Методика воспитания координационных способностей.	Методика развития координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе развития координационных способностей.	2
7. Методика воспитания гибкости.	Методика воспитания гибкости. Характеристика гибкости и основы методики развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	2
8. Методика оценки уровня	Методика оценки уровня развития физических качеств. Тестирование уровня физической подготовки. Двигательные	4

развития физических качеств	тесты, применяемые в процессе физического воспитания. Классификация тестов. Тесты, для определения уровня развития выносливости, силовых и координационных способностей, гибкости и быстроты. Тесты, для определения уровня физической подготовки школьников.	
	Всего модуль 2	18
Содержательный модуль 3: Формы организации занятий по физической культуре.		
1.Формы организации занятий по физической культуре	Формы организации занятий по физической культуре. Малые и большие формы. Занятия урочного и неурочного типа.	2
2.Физкультурно - оздоровительные мероприятия в системе физической культуры	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в системе физической культуры. Классификация соревнований. План подготовки и положение о соревновании.	2
3.Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий	Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий. План разработки сценария церемониала открытия и закрытия массовых физкультурно-спортивных мероприятий	2
4. Положение о соревновании. Смета расходов к нему	Положение о соревновании. Смета расходов к нему. Характеристика разделов положения. Личные, командные и лично-командные соревнования	2
5.Мемориальные физкультурно-спортивные мероприятия	Мемориальные физкультурно-спортивные мероприятия. План разработки положения к мемориальному мероприятию	2
6.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Дозировка физической нагрузки на занятии	2
	Всего модуль 3	12
Содержательный модуль 4. Двигательная активность подрастающего поколения		
1.Социальные и личностные потребности в двигательной активности	Социальные и личностные потребности в двигательной активности. Роль двигательной активности. Принципы здорового образа жизни. Мотивы занятий физическими упражнениями.	2
2.Биологическая потребность в двигательной активности	Биологическая потребность в двигательной активности. Механизмы взаимодействия двигательной активности и функциональных систем организма. Виды гипокинезии.	2
3.Нормы	Нормы двигательной активности. Понятие основной обмен.	2

двигательной активности	Критерий оптимальной двигательной активности.	
	Всего модуль 4	6
Содержательный модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста		
1. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей	Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей. Анализ «Программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях».	2
2. Особенности различных возрастных периодов дошкольников	Особенности различных возрастных периодов дошкольников. физиологическая. Анатомо-физиологическая характеристика детей дошкольного возраста.	2
3. Содержание и методика физкультурно – оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста	Содержание и методика физкультурно–оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми преддошкольного возраста. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.	2
4. Семейное физическое воспитание дошкольников	Семейное физическое воспитание дошкольников. Формы семейного воспитания.	2
5. Гигиенические средства физического воспитания дошкольников	Гигиенические средства физического воспитания дошкольников. Режим дня, питания, отдыха. Закаливание детей.	2
	Всего модуль 5	10
Содержательный модуль 6. Физическая культура в системе общего образования детей школьного возраста		
1. Социально-педагогическое значение физической культуры детей	Социально - педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста	2
2. Цель, задачи и направленности физического воспитания детей школьного возраста	Цель, задачи и направленности физического воспитания детей школьного возраста.	2
3. Формы занятий в системе	Характеристика форм организации занятий по физическому воспитанию. Основы построения занятий в физическом воспитании. Урочные формы организации занятий в	2

школьного воспитания	физическом воспитании. Общая характеристика занятий внеурочного типа.	
4.Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура»	Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в школе. Базовая часть и вариативный компонент школьной программы по физической культуре.	2
5.Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе	Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе. Структура урока. Физиологическое обоснование структуры урока. Цель, задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной части занятия. Классификация уроков по физическому воспитанию. Основы комплексного урока в общеобразовательной школе.	2
6.Структурные компоненты деятельности учителя физической культуры. Контроль на уроках физической культуры	Подготовка педагога к уроку. Структурные компоненты деятельности учителя физической культуры. Контроль на уроках физической культуры.	2
7.Документация планирования педагогического процесса физического воспитания в школе	Документация планирования педагогического процесса физического воспитания в школе. Характеристика планирования, типы, виды и содержание планов. Требования, предъявляемые к документам планирования. Нормативно-правовые документы планирования. Контроль и учет педагогического процесса по физическому воспитанию.	2
8.Учебно-исследовательская работа студента в школе	Учебно-исследовательская работа студента в школе. Понятие о физической нагрузке. Компоненты нагрузки (интенсивность и объем), их взаимосвязь. ЧСС на уроках по физическому воспитанию. Протокол пульсометрии. График физиологической нагрузки урока. Общая и моторная плотность урока. Протокол хронометрирования плотности урока. Приемы и способы повышения плотности урока. Педагогический анализ урока.	2
9.Система занятий физической культурой школьника	Система занятий физической культурой в режиме учебного дня школьника. Физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены, час физических упражнений в группах продленного дня.	1
Всего модуль 6		17
Всего по курсу ТМФК		71

5. Тематический план

Название модулей и тем	Количество часов									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	всего	в т. ч.				всего	в т. ч.			
лекции		практич еские	СРС	ИРС	лекции		практич еские	СРС	ИРС	
Содержательный модуль 1: «Общие основы теории и методики физической культуры»										
Тема 1	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 2	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 3	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 4	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 5	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 6	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 7	10	2	4	4		12			12	
Тема 8	10	2	4	4		12			12	
Тема 9	10	2	4	4		13			12	
Итого по модулю 1	90	18	36	36		108	6	6	96	
Содержательный модуль 2: Основы обучения двигательным действиям. Воспитание физических качеств										
Тема 1	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 2	10	2	4	4		12	1	1	10	
Тема 3	10	2	4	4		14	1	1	12	
Тема 4	10	2	4	4		14	1	1	12	
Тема 5	10	2	4	4		14	1	1	12	
Тема 6	10	2	4	4		14	1	1	12	
Тема 7	10	2	4	4		14	1	1	12	
Тема 8	20	4	8	8		14	1	1	12	
Итого по модулю 2	90	18	36	36		108	8	8	92	
Содержательный модуль 3: Формы организации занятий по физической культуре										
Тема 1	16	2	4	10		18	1	1	16	
Тема 2	16	2	4	10		18	1	1	16	
Тема 3	16	2	4	10		19	1	2	16	
Тема 4	16	2	4	10		19	1	2	16	
Тема 5	16	2	4	10		19	1	2	16	
Тема 6	20	2	4	14		19	1	2	16	
Итого по модулю 3	100	12	24	64		112	6	6	96	
Содержательный модуль 4. Двигательная активность подрастающего поколения										
Тема 1	14	2	6	6		15			15	
Тема 2	13	2	6	5		16			16	

<i>Тема 3</i>	11	2	4	5		16			16	
<i>Итого по модулю 4</i>	38	6	16	16		47			47	
Содержательный модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста										
<i>Тема 1</i>	16	2	4	10		14			12	
<i>Тема 2</i>	16	2	4	10		14			12	
<i>Тема 3</i>	16	2	4	10		14			12	
<i>Тема 4</i>	16	2	4	10		14			12	
<i>Тема 5</i>	16	2	4	10		16			14	
<i>Итого по модулю 5</i>	80	10	20	50		72			62	
Содержательный модуль 6. Физическая культура в системе общего образования детей школьного возраста										
<i>Тема 1</i>	17	2	5	10		11			10	
<i>Тема 2</i>	17	2	5	10		11			10	
<i>Тема 3</i>	17	2	5	10		12			11	
<i>Тема 4</i>	17	2	5	10		13			12	
<i>Тема 5</i>	17	2	5	10		12			12	
<i>Тема 6</i>	17	2	5	10		12			12	
<i>Тема 7</i>	17	2	5	10		12			12	
<i>Тема 8</i>	17	2	5	10		12			12	
<i>Тема 9</i>	16	1	5	10		12			12	
<i>Итого по модулю 6</i>	152	17	45	90		108			103	
<i>Всего за курс обучения</i>	540	71	177	292		540	20	24	496	

6. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий содержатся в учебно-методическом комплексе дисциплины

Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Кол-во часов
Содержательный модуль 1: «Общие основы теории и методики физической культуры»		
1.Предмет и содержание «Теории и методики физического воспитания».	Предмет и содержание «Теории и методики физического воспитания». Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Основы теории и методики физического воспитания. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Структура учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания». Методы исследования в теории и методике физического воспитания.	4
2.Физическое воспитание как социальное	Физическое воспитание как социальное явление. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. Направления функционирования физического	4

явление	воспитания как социального явления. Специфические признаки физического воспитания. Система физического воспитания.	
3. Система физического воспитания	Система физического воспитания. Мировоззренческие, научно - методические, организационные и правовые основы физического воспитания.	4
4. Направленное воспитание личности в процессе физического воспитания	Направленное воспитание личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, эстетическим, умственным и трудовым. Цель, задачи воспитания.	4
5. Принципы в процессе физического воспитания.	Принципы в процессе физического воспитания. Принципы и их значение в сфере физического воспитания. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры человека. Методические принципы физического воспитания. Принципы построения занятий в процессе физического воспитания.	4
6. Средства в процессе физического воспитания.	Средства физического воспитания. Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Факторы, определяющие действие физических упражнений. Классификация физических упражнений.	4
7. Методы в процессе физического воспитания.	Методы в процессе физического воспитания. Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов..	4
8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. Общая характеристика физической нагрузки. Регулирование внешней стороны нагрузки путем изменения ее компонентов. Внутренняя сторона физической нагрузки. Отдых между физическими нагрузками как фактор оптимизации тренировочных действий. Негативное влияние чрезмерной физической нагрузки на состояние физической подготовленности и здоровья.	4
9. Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании	Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании. Виды и стадии формирования адаптационных реакций организма человека. Закономерности формирования накопительной адаптации в процессе физического воспитания.	4
Всего модуль 1		36
Содержательный модуль 2: Основы обучения двигательным действиям. Воспитание физических качеств		
1. Основы обучения двигательным действиям	Основы обучения двигательным действиям. Методологические основы теории обучения двигательным действиям. Педагогические основы обучения двигательным действиям. Физиологические основы управления	4

	двигательным действиям. Предмет и задачи обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям.	
2.Общая характеристика физических качеств	Общая характеристика физических качеств. Понятия силовые, скоростные, координационные способности, гибкость и выносливость. Общая характеристика физических качеств. Основы методики развития силовых качеств. Основы методики развития быстроты. Основы методики развития выносливости. Основы методики развития гибкости. Основы методики развития координации. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки. Контроль за развитием физических качеств. Развитие силовых качеств и мышечной массы в туризме.	4
3.Методика воспитания выносливости	Характеристика выносливости и основы методики развития выносливости. Средства и методы развития выносливости. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
4.Методика воспитания быстроты	Методика воспитания быстроты. Общая характеристика быстроты. Основы методики развития быстроты. Средства и методы развития быстроты. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
5.Методика воспитания силовых способностей	Общая характеристика силовых способностей. Основы методики развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
6.Методика воспитания координационных способностей	Методика развития координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе развития координационных способностей	4
7.Методика воспитания гибкости.	Методика воспитания гибкости. Характеристика гибкости и основы методики развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
8.Методика оценки уровня развития физических качеств	Методика оценки уровня развития физических качеств. Тестирование уровня физической подготовки. Двигательные тесты, применяемые в процессе физического воспитания. Классификация тестов. Тесты, для определения уровня развития выносливости, силовых и координационных способностей, гибкости и быстроты. Тесты, для определения уровня физической подготовки школьников	8
	Всего модуль 2	36
Содержательный модуль 3: Формы организации занятий по физической культуре.		
1.Формы организации занятий по физической культуре.	Формы организации занятий по физической культуре. Малые и большие формы. Занятия урочного и неурочного типа.	4
2.Физкультурно-оздоровительны	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в системе физической культуры. Классификация соревнований. План	4

е мероприятия в системе физической культуры	подготовки и положение о соревновании.	
3.Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий	Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий. План разработки сценария церемониала открытия и закрытия массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	4
4. Положение о соревновании. Смета расходов к нему.	Положение о соревновании. Смета расходов к нему. Характеристика разделов положения. Личные, командные и лично - командные соревнования.	4
5.Мемориальные физкультурно-спортивные мероприятия.	Мемориальные физкультурно-спортивные мероприятия. План разработки положения к мемориальному мероприятию.	4
6.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Дозировка физической нагрузки на занятия.	4
	Всего модуль 3	24
Содержательный модуль 4. Двигательная активность подрастающего поколения		
1.Социальные и личностные потребности в двигательной активности	Социальные и личностные потребности в двигательной активности. Роль двигательной активности. Принципы здорового образа жизни. Мотивы занятий физическими упражнениями.	6
2.Биологическая потребность в двигательной активности	Биологическая потребность в двигательной активности. Механизмы взаимодействия двигательной активности и функциональных систем организма. Виды гипокинезии.	6
3.Нормы двигательной активности	Нормы двигательной активности. Понятие основной обмен. Критерий оптимальной двигательной активности.	4
	Всего модуль 4	16
Содержательный модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста		
1.Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей	Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей. Анализ «Программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях».	4
2.Особенности различных возрастных периодов дошкольников	Особенности различных возрастных периодов дошкольников. физиологическая. Анатомо-физиологическая характеристика детей дошкольного возраста.	4

3.Содержание и методика физкультурно–оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста	Содержание и методика физкультурно–оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми преддошкольного возраста. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.	4
4.Семейное физическое воспитание дошкольников	Семейное физическое воспитание дошкольников. Формы семейного воспитания	4
5.Гигиенические средства физического воспитания дошкольников	Гигиенические средства физического воспитания дошкольников. Режим дня, питания, отдыха. Закаливание детей.	4
Всего модуль 5		20
Содержательный модуль 6. Физическая культура в системе общего образования детей школьного возраста		
1.Социально - педагогическое значение физической культуры детей	Социально - педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста	5
2.Цель, задачи и направленности физического воспитания детей школьного возраста	Цель, задачи и направленности физического воспитания детей школьного возраста.	5
3.Формы занятий в системе школьного воспитания	Характеристика форм организации занятий по физическому воспитанию. Основы построения занятий в физическом воспитании. Урочные формы организации занятий в физическом воспитании. Общая характеристика занятий внеурочного типа.	5
4.Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура»	Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в школе. Базовая часть и вариативный компонент школьной программы по физической культуре.	5
5.Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе	Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе. Структура урока. Физиологическое обоснование структуры урока. Цель, задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной части занятия. Классификация уроков по физическому воспитанию. Основы комплексного урока в общеобразовательной школе.	5
6.Структурные компоненты деятельности	Подготовка педагога к уроку. Структурные компоненты деятельности учителя физической культуры. Контроль на уроках физической культуры.	5

учителя физической культуры. Контроль на уроках физической культуры		
7. Документация планирования педагогического процесса физического воспитания в школе	Документация планирования педагогического процесса физического воспитания в школе. Характеристика планирования, типы, виды и содержание планов. Требования, предъявляемые к документам планирования. Нормативно-правовые документы планирования. Контроль и учет педагогического процесса по физическому воспитанию.	5
8. Учебно-исследовательская работа студента в школе	Учебно-исследовательская работа студента в школе. Понятие о физической нагрузке. Компоненты нагрузки (интенсивность и объем), их взаимосвязь. ЧСС на уроках по физическому воспитанию. Протокол пульсометрии. График физиологической нагрузки урока. Общая и моторная плотность урока. Протокол хронометрирования плотности урока. Приемы и способы повышения плотности урока. Педагогический анализ урока.	5
9. Система занятий физической культурой школьника	Система занятий физической культурой в режиме учебного дня школьника. Физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены, час физических упражнений в группах продленного дня.	5
	Всего модуль 6	45
	ВСЕГО	177

7. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Тема лекционного занятия	Содержание лекционного занятия	Кол-во Часов СРС
Содержательный модуль 1: «Общие основы теории и методики физической культуры»		
1. Предмет и содержание «Теории и методики физического воспитания».	Предмет и содержание «Теории и методики физического воспитания». Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Основы теории и методики физического воспитания. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Структура учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания». Методы исследования в теории и методике физического воспитания.	4
2. Физическое воспитание как социальное явление	Физическое воспитание как социальное явление. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания. Направления функционирования физического воспитания как социального явления. Специфические признаки физического воспитания. Система физического воспитания.	4
3. Система физического	Система физического воспитания. Мировоззренческие, научно - методические, организационные и правовые	4

воспитания	основы физического воспитания.	
4.Направленно е воспитание личности в процессе физического воспитания	Направленное воспитание личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, эстетическим, умственным и трудовым. Цель, задачи воспитания.	4
5.Принципы в процессе физического воспитания.	Принципы в процессе физического воспитания. Принципы и их значение в сфере физического воспитания. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры человека. Методические принципы физического воспитания. Принципы построения занятий в процессе физического воспитания.	4
6.Средства в процессе физического воспитания.	Средства физического воспитания. Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Факторы, определяющие действие физических упражнений. Классификация физических упражнений.	4
7.Методы в процессе физического воспитания.	Методы в процессе физического воспитания Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов..	4
8.Нагрузка и отдых как взаимосвязанн ые компоненты выполнения физических упражнений	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. Общая характеристика физической нагрузки. Регулирование внешней стороны нагрузки путем изменения ее компонентов. Внутренняя сторона физической нагрузки. Отдых между физическими нагрузками как фактор оптимизации тренировочных действий. Негативное влияние чрезмерной физической нагрузки на состояние физической подготовленности и здоровья.	4
9.Основы теории адаптации и закономерност и ее использования в физическом воспитании	Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании. Виды и стадии формирования адаптационных реакций организма человека. Закономерности формирования накопительной адаптации в процессе физического воспитания.	4
Всего модуль 1		36
Содержательный модуль 2: Основы обучения двигательным действиям. Воспитание физических качеств		
1.Основы обучения двигательным действиям.	Основы обучения двигательным действиям. Методологические основы теории обучения двигательным действиям. Педагогические основы обучения двигательным действиям. Физиологические основы управления двигательным действиям. Предмет и задачи обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям.	4
2.Общая характеристика	Общая характеристика физических качеств. Понятия силовые, скоростные, координационные способности,	4

физических качеств.	гибкость и выносливость. Общая характеристика физических качеств. Основы методики развития силовых качеств. Основы методики развития быстроты. Основы методики развития выносливости. Основы методики развития гибкости. Основы методики развития координации. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки. Контроль за развитием физических качеств. Развитие силовых качеств и мышечной массы в культуризме.	
3.Методика воспитания выносливости.	Характеристика выносливости и основы методики развития выносливости. Средства и методы развития выносливости. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
4.Методика воспитания быстроты.	Методика воспитания быстроты. Общая характеристика быстроты. Основы методики развития быстроты. Средства и методы развития быстроты. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
5.Методика воспитания силовых способностей.	Общая характеристика силовых способностей. Основы методики развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
6.Методика воспитания координационных способностей.	Методика развития координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе развития координационных способностей.	4
7.Методика воспитания гибкости.	Методика воспитания гибкости. Характеристика гибкости и основы методики развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки.	4
8.Методика оценки уровня развития физических качеств	Методика оценки уровня развития физических качеств. Тестирование уровня физической подготовки. Двигательные тесты, применяемые в процессе физического воспитания. Классификация тестов. Тесты, для определения уровня развития выносливости, силовых и координационных способностей, гибкости и быстроты. Тесты, для определения уровня физической подготовки школьников.	8
	Всего модуль 2	36
Содержательный модуль 3: Формы организации занятий по физической культуре.		
1.Формы организации занятий по физической культуре	Формы организации занятий по физической культуре. Малые и большие формы. Занятия урочного и неурочного типа.	10
2.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в системе физической культуры	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в системе физической культуры. Классификация соревнований. План подготовки и положение о соревновании.	10
3.Церемониалы, торжественные	Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий. План	10

процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий	разработки сценария церемониала открытия и закрытия массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	
4. Положение о соревновании. Смета расходов	Положение о соревновании. Смета расходов к нему. Характеристика разделов положения. Личные, командные и лично - командные соревнования.	10
5. Мемориальные физкультурно-спортивные мероприятия.	Мемориальные физкультурно-спортивные мероприятия. План разработки положения к мемориальному мероприятию.	10
6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Дозировка физической нагрузки на занятия.	14
	Всего модуль 3	64
Содержательный модуль 4. Двигательная активность подрастающего поколения		
1. Социальные и личностные потребности в двигательной активности	Социальные и личностные потребности в двигательной активности. Роль двигательной активности. Принципы здорового образа жизни. Мотивы занятий физическими упражнениями.	6
2. Биологическая потребность в двигательной активности	Биологическая потребность в двигательной активности. Механизмы взаимодействия двигательной активности и функциональных систем организма. Виды гипокинезии.	5
3. Нормы двигательной активности	Нормы двигательной активности. Понятие основной обмен. Критерий оптимальной двигательной активности.	5
	Всего модуль 4	16
Содержательный модуль 5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста		
1. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей	Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей. Анализ «Программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях».	10
2. Особенности различных возрастных периодов дошкольников	Особенности различных возрастных периодов дошкольников. физиологическая. Анатомо физиологическая характеристика детей дошкольного возраста.	10
3. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного	Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми преддошкольного возраста. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.	10

возраста		
4.Семейное физическое воспитание дошкольников	Семейное физическое воспитание дошкольников. Формы семейного воспитания.	10
5.Гигиенические средства физического воспитания дошкольников	Гигиенические средства физического воспитания дошкольников. Режим дня, питания, отдыха. Закаливание детей.	10
Всего модуль 5		50
Содержательный модуль 6. Физическая культура в системе общего образования детей школьного возраста		
1.Социально-педагогическое значение физической культуры детей	Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста	10
2.Цель, задачи и направленности физического воспитания детей школьного возраста	Цель, задачи и направленности физического воспитания детей школьного возраста.	10
3.Формы занятий в системе школьного воспитания	Характеристика форм организации занятий по физическому воспитанию. Основы построения занятий в физическом воспитании. Урочные формы организации занятий в физическом воспитании. Общая характеристика занятий внеурочного типа.	10
4.Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура»	Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в школе. Базовая часть и вариативный компонент школьной программы по физической культуре.	10
5.Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе	Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе. Структура урока. Физиологическое обоснование структуры урока. Цель, задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной части занятия. Классификация уроков по физическому воспитанию. Основы комплексного урока в общеобразовательной школе.	10
6.Структурные компоненты деятельности учителя физической культуры. Контроль на уроках физической культуры	Подготовка педагога к уроку. Структурные компоненты деятельности учителя физической культуры. Контроль на уроках физической культуры.	10

7. Документация планирования педагогического процесса физического воспитания в школе	Документация планирования педагогического процесса физического воспитания в школе. Характеристика планирования, типы, виды и содержание планов. Требования, предъявляемые к документам планирования. Нормативно-правовые документы планирования. Контроль и учет педагогического процесса по физическому воспитанию.	10
8. Учебно-исследовательская работа студента в школе	Учебно-исследовательская работа студента в школе. Понятие о физической нагрузке. Компоненты нагрузки (интенсивность и объем), их взаимосвязь. ЧСС на уроках по физическому воспитанию. Протокол пульсометрии. График физиологической нагрузки урока. Общая и моторная плотность урока. Протокол хронометрирования плотности урока. Приемы и способы повышения плотности урока. Педагогический анализ урока.	10
9. Система занятий физической культурой школьника	Система занятий физической культурой в режиме учебного дня школьника. Физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены, час физических упражнений в группах продленного дня.	10
	Всего модуль 6	90
	ВСЕГО	292

8. Индивидуальные задания по дисциплине.

1. Образовательная роль физической культуры.
2. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
3. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
4. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
5. Эстетическое значение физической культуры.
6. Специфические функции физической культуры в обществе.
7. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
8. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
9. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
10. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
11. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
12. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
13. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
14. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
15. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
16. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
17. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
18. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
19. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
20. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.

21. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования нагрузок и отдыха.
22. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
23. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
24. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
25. Методика начального разучивания двигательного действия.
26. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
27. Методика результирующей отработки двигательного действия.
28. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
29. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
30. Основы современной методики воспитания двигательнo-координационных способностей.
31. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
32. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
33. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
34. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
35. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
37. Методы воспитания комплексной выносливости.
38. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
39. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
40. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
41. Методика воспитания осанки.
42. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
43. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
44. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
45. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
46. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
47. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
48. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
49. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
50. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
51. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.

52. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
53. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
54. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
55. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
58. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
59. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
60. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
61. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
62. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
63. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
64. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
65. Мемориальные соревнования.

9. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации.

Блок «Физкультурное образование»

1. ТМФВ как предмет и учебная дисциплина.
2. Система физического воспитания.
3. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
4. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.
5. Средства физического воспитания.
6. Методы физического воспитания.
7. Основы обучения двигательным действиям.
8. Методика воспитания скоростных способностей.
9. Методика воспитания силовых способностей.
10. Методика воспитания координационных способностей.
11. Методика воспитания выносливости.
12. Методика воспитания гибкости.
13. Физическое воспитание детей раннего и младшего дошкольного возраста: задачи, средства, особенности методики.
14. Физическое воспитание детей среднего и старшего дошкольного возраста: задачи, средства, особенности методики.
15. Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
16. Методика организации и проведения занятий с дошкольниками.
17. Роль семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: задачи, средства, особенности методики.

19. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста: задачи, средства, особенности методики.
20. Физическое воспитание детей старшего возраста: задачи, средства, особенности методики.
21. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем: задачи, средства, особенности методики.
22. Классно – урочная система занятий физическим воспитанием в общеобразовательной школе.
23. Планирование учебной работы по физическому воспитанию в школе.
24. Основы организации и проведения комплексного урока по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
25. Педагогический контроль в процессе физического воспитания школьников.
26. Урок – основная форма физического воспитания школьников. Содержание и структура урока.
27. Физическое воспитание в СПТУ: цель, задачи, содержание и характеристика программы по физическому воспитанию.
28. Физическое воспитание в ВУЗе: цель, задачи физического воспитания, распределение студентов по учебным группам.
29. Формы и содержание занятий по физическому воспитанию в ВУЗе.
30. Профессионально – прикладная физическая подготовка: цель, задачи, средства, особенности методики.

Блок «Оздоровительная физическая культура»

1. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. Признаки оздоровительной физической культуры: оздоровительная физическая культура как род деятельности, совокупность предметных ценностей и результат деятельности.
2. Спорт и базовая физическая культура. Совершенствующая и пролонгирующая физическая культура. Оздоровительная, оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
3. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе. Функции оздоровительной физической культуры.
4. Основные принципы оздоровительной физической культуры. Факторы, определяющие использование средств оздоровительной физической культуры в обществе.
5. Понятие здоровье в оздоровительной физической культуре. Уровни здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья.
6. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Факторы, которые влияют на продолжительность жизни человека. Условное разделение здоровья на компоненты.
7. Характеристика социального явления «здоровый образ жизни».
8. Стил жизни современного человека. Рациональная двигательная активность как условие сохранения здоровья.
9. Нормы двигательной активности детей, подростков и людей различных возрастных категорий.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность лиц разного возраста.
11. Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки. Основные признаки оздоровительной тренировки.
12. Признаки оздоровительной тренировки. Срочный, следовой, долговременный эффекты оздоровительной тренировки. Параметры нагрузки при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
13. Величина нагрузки в оздоровительной тренировке. Пороговая нагрузка. Оптимальная нагрузка. Тренировочные режимы оздоровительной тренировки. Частота занятий.

14. Основные показатели при планировании занятий оздоровительной тренировки: объем тренировочных нагрузок; характер упражнений; возраст, пол, физическая подготовленность; состояние здоровья занимающихся; характер и содержание занятий в различных циклах; место проведения занятия.
15. Физические упражнения как средство активного отдыха.
16. Характеристика гимнастики в режиме труда, профилактическая и восстановительная гимнастика.
17. Туризм, как средство активного отдыха.
18. Охота и рыболовство, средство активного отдыха.
19. Формы занятий, используемые с целью оздоровительной тренировки.
20. Характеристика циклических упражнений как средства оздоровительной тренировки.
21. Характеристика оздоровительной ходьбы. Разновидности ходьбы. Техника ходьбы. Дозировка нагрузки. Расход энергии в зависимости от скорости ходьбы.
22. Оздоровительный бег и его значение. Противопоказания к занятиям бегом. Принципы тренировки при оздоровительном беге. Методы и средства тренировки при оздоровительном беге.
23. Дозирование нагрузки при занятиях оздоровительным бегом. Микроцикл для любителей оздоровительного бега.
24. Характеристика плавания, как средства оздоровительной тренировки.
25. Оздоровительное значение плавания. Двухэтапность занятий оздоровительным плаванием.
26. Ходьба на лыжах, как средство оздоровительной тренировки. Оздоровительное значение. Постепенность увеличения нагрузки.
27. Езда на велосипеде, как средство оздоровительной тренировки. Оздоровительный аэробный эффект занятий на велотренажере.
28. Прыжки через скакалку, как средство оздоровительной тренировки. Техника прыжков. Дозировка нагрузок.
29. Ациклические упражнения в оздоровительной физической культуре.
30. Игровые упражнения в оздоровительной тренировке. Особенности использования игровых видов спорта в оздоровительной физической тренировке.
31. Оздоровительные виды гимнастики в оздоровительной тренировке.
32. Ритмическая гимнастика. Характеристика, методика составления и проведения комплексов.
33. Характеристика аэробики и её разновидностей.
34. Характеристика аэробики и её разновидностей.
35. Характеристика аэробики с элементами боевых искусств.
36. Характеристика оздоровительных видов гимнастики: флекс, роуп-скиппинг, стритфанк, кардиофанк, джазгимнастика.
37. Характеристика занятий физической культурой на основе силовой тренировки.
38. Характеристика занятий физической культурой на основе оздоровительных видов гимнастики и силовой тренировки.
39. Характеристика аквааэробики.
40. Влияние оздоровительной тренировки различной направленности на развитие физических качеств.
41. Характеристика системы Н. Амосова. Её оздоровительное значение.
42. Дыхательная гимнастика. Правильность очищающего, энергетического, стимулирующего дыхания.
42. Система К. Динейки, направленная на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания. Этапы психофизической тренировки. Примерное содержание занятий.

43. Система А. Стрельниковой для тренировки дыхательных мышц. Примерные схемы дозировки упражнений.
44. Дыхательная гимнастика по методике К.П. Бутейко.
45. Оздоровительная система П. Иванова. 12 правил — заповедей. Правила закаливания. Оздоровительный эффект обливания холодной водой на природе.
46. Характеристика и значение пальчиковой гимнастики для детей.
47. Танцотерапия как средство оздоровительной тренировки.
48. Использование и значение музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной направленности.
49. Краткая характеристика восточных оздоровительных систем.
50. Методы контроля показателей физического здоровья.
51. Контроль как обязательный элемент управления оздоровительной тренировкой.
52. Возрастные особенности разных периодов жизни взрослого и пожилого человека. Статистика заболеваний.
53. Особенности конституции человека. Общая и частная конституции. Классификации. Соматотип как составная часть фенотипа человека. Пропорции тела в онтогенезе. Типы пропорций тела.
54. Сопряжённость болезней с соматотипом. Связь соматики с гормонами. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. Содержание жира в организме в зависимости от пола и возраста.
55. Антропометрические обследования как составляющая часть определения физического здоровья.
56. Определение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
57. Общая характеристика проб, определяющих физическую работоспособность.
58. Характеристика тестов и контрольных упражнений для оценки физической подготовленности. Методика и организация проведения тестирования.
59. Методика оценивания эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по техническому результату в физических упражнениях.
60. Самоконтроль за переносимостью физических нагрузок в оздоровительной тренировке.

10. Образец билета модульной контрольной работы

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Направление подготовки</i>	49.03.02 Адаптивная физическая культура (Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья)
<i>Образовательная программа</i>	Бакалавриат
<i>Квалификация</i>	Академический бакалавр
<i>Семестр</i>	2
<i>Учебная дисциплина</i>	ТМФК

Вариант 1

1. ТМФК как учебная дисциплина.
2. Основные направления деятельности кафедры ФВ в ВУЗе.
3. Самоконтроль занимающихся оздоровительной физической культурой.

Утверждено на заседании кафедры ТМФК, протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.
Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Задание 1	3
Задание 2	3
Задание 3	4
Всего	10

11. Образец экзаменационного билета.

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

**49.03.02 Адаптивная физическая
культура (Физическая культура для
лиц с отклонениями в состоянии
здоровья)**

Образовательная программа

Бакалавриат

Квалификация

Академический бакалавр

Семестр

2

Учебная дисциплина

ТМФК

Билет 1

1. Основы обучения двигательным действиям.
2. Средства физической культуры.
3. Самоконтроль студентов, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

Утверждено на заседании кафедры ТМФК, протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты, рефераты и контрольные задания. Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, разработку рефератов и оценку активности студентов на практических занятиях.

12. Темы рефератов по дисциплине:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. История развития физической культуры как дисциплины.
5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
7. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
8. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

9. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
10. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
11. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
12. Организация здорового образа жизни студента.
13. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
16. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
17. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
18. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
19. Значение физической культуры для будущего специалиста (примените к вашей профессии).
20. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
21. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
22. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
23. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
24. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
25. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
26. Особенности правовой базы в отношении спорта, физической культуры в России.
27. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
30. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
31. Развитие выносливости во время занятий спортом.
32. Курение и его влияние на развитие здоровой личности.
33. Развитие гибкости во время занятий спортом.
34. Физическое качество – сила.
35. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
36. Основные виды спортивных игр.
37. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
38. Лыжный спорт, перспективы развития.
39. Художественная гимнастика, история развития.
40. Черлинг, история развития.
41. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
42. Фигурное катание, история развития.
43. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
44. Баскетбол, история развития.
45. Футбол, история развития.

13. Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине.

№ п/п	Виды контрольных мероприятий	Кол-во баллов
Содержательный модуль 1		
1.	Выполнение тестовых заданий.	20
2.	Устные ответы.	20
3.	Модульная КР.	20
4.	Текущая контрольная работа.	20
5.	Подготовка реферата.	20
Итого по модулю 1		100
Содержательный модуль 2		
1.	Выполнение тестовых заданий.	20
2.	Устные ответы.	20
3.	Модульная КР.	20
4.	Текущая контрольная работа.	20
5.	Подготовка реферата.	20
Итого по модулю 2		100
Содержательный модуль 3		
1.	Выполнение тестовых заданий.	20
2.	Устные ответы.	20
3.	Модульная КР.	20
4.	Текущая контрольная работа.	20
5.	Подготовка реферата.	20
Итого по модулю 3		100
Содержательный модуль 4		
1.	Выполнение тестовых заданий.	20
2.	Устные ответы.	20
3.	Модульная КР.	20
4.	Текущая контрольная работа.	20
5.	Подготовка реферата.	20
Итого по модулю 4		100
Содержательный модуль 5		
1.	Выполнение тестовых заданий.	20
2.	Устные ответы.	20
3.	Модульная КР.	20
4.	Текущая контрольная работа.	20
5.	Подготовка реферата.	20
Итого по модулю 5		100

Шкала соответствия баллов национальной шкале:

Сумма баллов	По шкале ECTS	По государственной шкале	Определение
90–100	A	«Отлично» (5)	отлично – отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
80–89	B	«Хорошо» (4)	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
75–79	C		хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)

70-74	D	«Удовлетворительно» (3)	удовлетворительно – неплохо, но со значительным количеством недостатков
60-69	E		достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии
35-59	FX	«Неудовлетворительно» с возможностью повторной аттестации (2)	неудовлетворительно – надо поработать над тем, как получить положительную оценку

14. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционная аудитория, ксерокс для размножения раздаточного материала, доска для записей. Доступ к комплектам библиотечного фонда и методическим материалам, разработанным на кафедре.

15. Литература:

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1.	Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры: учеб.пособ. [Текст] / А.Ц. Деминский. – Донецк, 1996. - 345 с.	1	
2.	Кузин В. В. Физкультурно-оздоровительная работа среди молодежи: адреса и образцы передового опыта: Методическая разработка [Текст] / [В.В. Кузин, М.Е. Кутепов]. – М.: ВКШ, 1990. – 231 с.	1	
3.	Переверзин И.И. Формирование и организация деятельности женского физкультурно-оздоровительного клуба по интересам на промышленном предприятии: Методические рекомендации [Текст] / [И.И. Переверзин, Л.В. Яковлева]. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. - 231 с.	1	
4.	Справочник физкультурного работника [Текст] / [Под ред. И.И. Переверзина]. - М.: Советский спорт, 1991. - 343 с.	1	
5.	Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры: учебно-метод. рек. / В.Н. Селуянов. – М.: Дивизион, 2009. – 192с.	1	
6.	Теория и методика физического воспитания: [учебник] / под ред. Т.Ю. Круцевич. - 2-й т. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.	1	
7.	Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособ./В.В. Храмов. – Гродно: Гродненский гос. ун-т, 2000. – 89с.	1	
Дополнительная литература			

1.	Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учебн. пособ. для ин-тов и фак-тов физ. культуры и спорта / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк, 2001. – 67 с.	1	
2.	Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособ. / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.	1	
3.	Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов [Текст] / [Б.А. Ашмарина, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарина]. – М.: Просвещение, 1990. - 234 с.	1	
4.	Щербина В.А. Пособие физкультурному руководителю: учеб. пособие [Текст] /В.А.Щербина – К.: Здоров'я, 1990. - 211с.	1	
5.	Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.	1	

16. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Программа дистанционного обучения по физическому воспитанию [Электронный ресурс]: для студентов I- IV курсов / Донецкий нац. ун-т. - Донецк: ДонНУ, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD ROM).
2. Официальный сайт каталог (Поисковая система Rx24). - Режим доступа: <http://seocatalogs.info/gbl/2721-1362061004.html>.
3. Энциклопедия Кругосвет. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. - Режим доступа: <http://www.krugosvet.ru/node/41722>.