

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Набережночелнинский государственный педагогический университет"
(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

_____ Гайфутдинов А.М.
_____ 2019 г.

МОДУЛЬ 8. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ Теория и методика физической культуры рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физической культуры и спорта		
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	9 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	324	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамен 6	
аудиторные занятия	164	зачет 4	
самостоятельная работа	124		
экзамензачет	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семес тр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	18		18		14		17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18	14	14	16	16	66	66
Практические	18	18	36	36	28	28	16	16	98	98
Итого ауд.	36	36	54	54	42	42	32	32	164	164
Контактная	36	36	54	54	42	42	32	32	164	164
Сам. работа	36	36	54	54	30	30	4	4	124	124
Часы на контроль							36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	72	72	72	72	324	324

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Гумеров Р.А. _____

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физической культуры

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

утвержденного учёным советом вуза от 29.03.2019 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры и спорта

Протокол от _____ 2019 г. № ____

Срок действия программы: 2019-2020 уч.г.

Зав. кафедрой Ахметов А.М.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины заключается в формировании компетенций в области физической культуры и спорта различных групп обучающихся, также подготовка выпускника к преподавательской и тренерской деятельности на основе знаний общих основ теории и методики физической культуры.
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	Формирование знаний о направленности, средствах, методах и принципах физического воспитания, физической культуры и спорта, особенностей организации процесса физического воспитания в образовательных организациях.
1.4	Формирование практических умений применения форм, средств и методов физической культуры и спорта, их целесообразного отбора и сочетания для построения целостной системы физического воспитания в образовательных организациях.
1.5	Формирование положительного отношения к применению средств физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Педагогика физической культуры
2.1.2	Спортивные сооружения
2.1.3	Теория обучения
2.1.4	Анатомия человека
2.1.5	Основы общей педагогики и история образования, введение в педагогическую деятельность
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта
2.2.2	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.3	Методика обучения безопасности жизнедеятельности
2.2.4	Методика физической культуры в специальных медицинских группах
2.2.5	Спортивная медицина
2.2.6	Мировые информационные образовательные ресурсы
2.2.7	Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований в физической культуре и спорте
2.2.8	Профилактика метаболического синдрома и нарушений массы тела
2.2.9	Спортивная метрология
2.2.10	Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере
2.2.11	Производственная культурно-просветительская практика
2.2.12	Производственная педагогическая практика
2.2.13	Производственная педагогическая практика
2.2.14	Производственная преддипломная практика
2.2.15	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию	
Знать:	
	содержание процессов самоорганизации и самообразования, принципы и способы самоорганизации и самообразования.
	содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации.
	содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности на основе технологий решения социальных и личностно значимых проблем физкультурного образования.
Уметь:	
	структурировать и планировать процессы самоорганизации и самообразования для решения социальных и личностно значимых проблем в сфере образования, воспитания и физического развития.
	анализировать условия самоорганизации и самообразования и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений.

	самостоятельно определять цели и задачи самоорганизации и самообразования для выполнения профессиональной деятельности и находить решения социальных и личноcтно значимых проблем в сфере образования, воспитания и физического развития.
Владеть:	
	навыками самоорганизации и саморегуляции при выполнении задач профессиональной деятельности.
	технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации.
	технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.

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

Знать:	
	содержание и методы формирования метапредметных результатов обучения, антропометрические и физиометрические методы, методы педагогического тестирования и контрольные нормативы ОФП обучающихся.
	современные методы и технологии обучения и диагностики.
	основы применения современных методов и технологий обучения и диагностики в зависимости от образовательных задач педагога в области физической культуры.
Уметь:	
	подбирать методы формирования метапредметных результатов обучения и диагностики уровня сформированности физических качеств: скорости, силы, выносливости, координационных способностей, гибкости; методы антропометрических и физиометрических измерений.
	применять современные методы и технологии обучения и диагностики в зависимости от конкретных образовательных задач педагога.
	применять современные методы и технологии обучения и диагностики.
Владеть:	
	навыками оценки преимуществ и недостатков использования современных методов и технологий обучения и диагностики, исходя из конкретной учебной ситуации на уроке.
	навыками использования современных методов и технологий обучения и диагностики для достижения конкретных целей обучения и развития обучающихся.
	Опытом практической деятельности по составлению заданий, направленных на формирование метапредметных результатов обучения предмету физическая культура; по проведению антропометрических и физиометрических измерений, приему контрольных нормативов и анализу полученных результатов.

ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

Знать:	
	требования к результатам освоения основной образовательной программы по ступеням общего образования (достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения).
	условия обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
	способы достижения результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре
Уметь:	
	определять содержание обучения по физической культуре в соответствии с целью достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.
	обеспечивать условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.
	организовывать самостоятельную работу для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, используя различные приемы самообразования
Владеть:	
	навыками проектирования рабочих программ и тематического плана по физической культуре с целью достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения
	навыками самостоятельного отбора учебных материалов для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре
	навыками оценивания достижения личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре

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

Знать:	
	принципы, способы и порядок организации исследовательской работы;
	методы оценки физических способностей обучающихся;

	методы и методики оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.
Уметь:	
	подбирать теоретический и диагностический материал в соответствии с задачами исследования;
	оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся;
	формулировать выводы и рекомендации, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их выявленных индивидуальных особенностей.
Владеть:	
	навыками постановки и решения исследовательских задач в области физкультурного образования.
	навыками определения цели и разработки способов решения исследовательских задач в области физкультурного образования.
	опытом практической деятельности по организации исследований, подбору и анализу теоретического материала, проведению диагностических срезов с последующей интерпретацией результатов.
ПК-12: способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	
Знать:	
	принципы и способы организации и руководства учебно-исследовательской деятельностью обучающихся на основе технологий решения социальных и личностно значимых проблем физкультурного образования. формы и методы организации исследовательской деятельности обучающихся, некоторые особенности научной специфики предметной области физическая культура.
	основные этапы, цели и задачи организации учебно-исследовательской работы в предметной области физическая культура.
	содержание методической составляющей в организации исследовательской деятельности обучающихся с учетом их возрастных особенностей, уровня мотивации и образования в предметной области физическая культура.
Уметь:	
	подбирать актуальные темы, разрабатывать план (алгоритм) учебно-исследовательской деятельности обучающихся, осуществлять контроль учебно-исследовательской деятельности обучающихся в предметной области физическая культура.
	планировать и организовывать учебно-исследовательскую деятельность обучающихся в предметной области физическая культура.
	определять перспективное направление и обосновывать отбор содержания исследовательской деятельности обучающихся в предметной области физическая культура.
Владеть:	
	опытом практической деятельности по руководству учебно-исследовательской деятельностью обучающихся в предметной области физическая культура.
	навыками организации учебно-исследовательской деятельности обучающихся в предметной области физическая культура.
	навыками оценки результатов исследовательской деятельности обучающихся в предметной области физическая культура.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	Цели, принципы и формы физического воспитания различных контингентов населения;
3.1.2	Средства и методы физического воспитания различных контингентов населения;
3.1.3	Возрастные особенности физического воспитания;
3.1.4	Средства диагностики уровня физической работоспособности и здоровья занимающихся;
3.1.5	Характеристику документов планирования и контроля физического воспитания занимающихся;
3.1.6	Структуру и характеристику системы спортивной подготовки;
3.1.7	Характеристику документов планирования спортивной подготовки;
3.1.8	Основные направления оздоровительной физической культуры;
3.1.9	Средства оздоровительной направленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	Определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
3.2.2	Использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
3.2.3	Проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

3.2.4	Организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сферах профессиональной деятельности.
3.3 Владеть:	
3.3.1	Технологией обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
3.3.2	Приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов физических упражнений;
3.3.3	Технологией планирования и контроля физкультурной деятельности различных контингентов занимающихся.
3.3.4	Разработки, внедрения и коррекции индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию двигательных способностей обучающихся, на основе результатов применения различных методов оценки физического функционального состояния.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретико-практические основы воспитания и развития физических качеств и обучения двигательным действиям						
1.1	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина /Лек/	3	6	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.2	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина /Пр/	3	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.3	Система и принципы физического воспитания /Лек/	3	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.4	Система и принципы физического воспитания /Пр/	3	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.5	Цель и задачи физического воспитания /Лек/	3	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.6	Цель и задачи физического воспитания /Пр/	3	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.7	Методы и средства физического воспитания /Лек/	3	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.8	Методы и средства физического воспитания /Пр/	3	6	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.9	Анализ рекомендованной литературы, подготовка к практическим и семинарам, разработка презентаций, или написание реферата /Ср/	3	36	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.10	Основы теории и методики обучения двигательным действиям. /Лек/	4	6	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.11	Основы теории и методики обучения двигательным действиям. /Пр/	4	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

1.12	Теоретико-практические основы развития физических качеств. /Лек/	4	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.13	Теоретико-практические основы развития физических качеств. /Пр/	4	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.14	Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании /Лек/	4	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.15	Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании /Пр/	4	10	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.16	Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека /Лек/	4	4	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.17	Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека /Пр/	4	10	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.18	Составление годового плана учебной работы по физической культуре (рабочей программы по ФК), по спортивным тренировкам; Составление годового плана воспитательной работы по спортивно-оздоровительному направлению; /Ср/	4	54	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 2. Теоретико-практические основы спортивной тренировки и построения процесса спортивной подготовки						
2.1	Общая характеристика спорта. основы спортивной тренировки /Лек/	5	6	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.2	Общая характеристика спорта. основы спортивной тренировки /Пр/	5	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.3	Основы построения процесса спортивной подготовки /Лек/	5	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.4	Основы построения процесса спортивной подготовки /Пр/	5	20	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.5	Разработка план-конспекта урока ФК по типам (комплексные и целевые): • уроки с образовательно-познавательной направленностью, • уроки с образовательно-обучающей направленностью, • уроки с образовательно-тренировочной направленностью. /Ср/	5	30	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.6	Технология планирования в спорте. /Пр/	6	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

2.7	комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. /Лек/	6	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.8	комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. /Пр/	6	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.9	Разработка положения и сценария физкультурно-массового мероприятия и спортивного соревнования; /Ср/	6	2	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.10	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки /Лек/	6	8	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.11	Разработка тренировочных занятий и планов построения подготовки спортсмена, осуществление оценки уровня физического развития и подготовленности спортсменов /Ср/	6	2	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.12	/Экзамен/	6	36	ПК-2 ОК-6 ПК-4 ПК-11 ПК-12	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету, к экзамену

1. ТиМФК как учебная и научная дисциплина. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания.
2. Научные исследования в области физического воспитания и спорта.
3. Педагогический характер и специфическая направленность процесса ФВ.
4. Система, структура системы физического воспитания в России.
5. Социальные истоки цели физического воспитания. Основные задачи физического воспитания.
6. Определение, содержание, форма, техника, эффекты физических упражнений.
7. Классификация физических упражнений.
8. Нагрузка, интервалы отдыха при выполнении физических упражнений.
9. Методы физического воспитания
10. Средства и методы обеспечения наглядности. Аппаратурно-методическое обеспечение занятий ФК.
11. Роль естественноредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
12. Формирование знаний в процессе ФВ.
13. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
14. Формирование двигательного навыка (методическая последовательность, фазы нервных процессов).
15. Законы формирования двигательного навыка.
16. Обучение (определение, основная задача), этапы обучения двигательным действиям.
17. Урок, как основная форма организации занятий. Требования к уроку.
18. Структура урока, характеристика его частей.
19. Методические основы проведения подготовительной части урока.
20. Методические основы проведения основной части урока.
21. Методические основы проведения заключительной части урока.
22. Постановка задач.
23. Классификация уроков.
24. Организационное обеспечение урока.
25. Методы организации деятельности занимающихся на уроке.
26. План-конспект урока.
27. Нагрузка в физическом воспитании (определение, параметры, воздействие на организм).
28. Регулирование нагрузки на уроке, внешние признаки утомления.
29. Показатели эффективности урока (общая и моторная плотность).
30. Понятие о физических качествах.
31. Двигательно-координационные способности (ДКС). Понятие и задачи их воспитания.
32. Средства и отличительные черты методики воспитания ДКС.
33. Особенности регулирования нагрузок и отдыха при воспитании ДКС.

34. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.
35. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
36. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.
37. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей
38. Силовые способности и задачи по их воспитанию.
39. Основные средства и методика воспитания силовых способностей.
40. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
41. Скоростные способности и задачи их воспитания.
42. Особенности средств и методики воспитания быстроты как способности к экстренным реакциям.
43. Особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений.
44. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
45. Выносливость. Показатели и типы выносливости, задачи, решаемые в процессе воспитания.
46. Средства и методы воспитания общей выносливости.
47. Особенности средств и методики воспитания специфической выносливости.
48. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
49. Воспитание осанки: объект и задачи воспитания.
50. Средства и особенности методики воспитания осанки.
51. Направленное воздействие на гибкость тела: объект и задачи.
52. Средства и особенности методики воспитания гибкости.
53. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.
54. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
70. Технология воспитательной деятельности педагога по физическому воспитанию.
55. Требования к личности преподавателя как воспитателя.
56. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
57. Урочные формы занятий.
58. Неурочные формы занятий.
59. Планирование в физическом воспитании. Его виды.
60. Требования к планированию в физическом воспитании.
61. Методическая последовательность планирования.
62. Основные документы планирования.
63. Учебные программы по физическому воспитанию.
64. Педагогический контроль. Виды педагогического контроля.
65. Методы контроля в физическом воспитании.
66. Нагрузка, воздействие физической нагрузки, параметры нагрузки.
67. Критерии эффективности урока физической культуры.
68. Внешние признаки воздействия физических нагрузок.

5.2. Темы письменных работ

Текущий контроль

1. Использование возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов.
2. Требования к результатам освоения основной образовательной программы по ступеням общего образования (достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения).
3. Условия обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
4. Способы достижения результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре.
5. Содержание обучения по физической культуре в соответствии с целью достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.
6. Условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.
7. Самостоятельная работа для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, используя различные приемы самообразования.
8. Проектирование рабочих программ и тематического плана по физической культуре с целью достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.
9. Отбор учебных материалов для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре
10. Оценка достижения личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре
11. Цели, содержание и структуру деятельности, основные условия продуктивного общения, средства вербального и невербального общения;
12. Теоретические основы взаимодействия с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса.
13. Приемы и навыки продуктивного общения с различными субъектами педагогического процесса
14. Как эффективно разрешать конфликтные ситуации;
15. Способы взаимодействия, осуществления психолого-педагогической поддержки,
16. Основы овладения средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности, способами установления контактов и поддержания взаимодействия с участниками образовательного процесса.
17. Оценка физического функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств в приложении к РПД

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Карась, Т.Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 131 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/85832.html	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ветков, Н.Е.	Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие/ Ветков Н.Е.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 126 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61049.html	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016
Л2.2	Быченков, С.В.	Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html	Саратов: Вузовское образование, 2018

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гумеров Р.А.	Дневник учебной практики: Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности	Н.Челны: НГПУ, 2016
Л3.2	Гумеров Р.А.	Дневник производственной практики: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в ДЮСШ	Н.Челны: НГПУ, 2016
Л3.3	Гумеров Р.А.	Теория и методика физической культуры: рабочая программа	Н.Челны: НГПУ, 2016
Л3.4	Гумеров Р.А.	Основы спортивной тренировки: рабочая программа	Н.Челны: НГПУ, 2016

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/ Дата обращения 26.08.2019
Э2	Интернет-библиотека образовательных изданий http://www.igHb.ru Дата обращения 26.08.2019
Э3	Научная электронная библиотека журналов. http://www.elibrary.ru Дата обращения 26.08.2019
Э4	Журнал «Теория и практика физической культуры» http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Дата обращения 26.08.2019
Э5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Дата обращения 26.08.2019
Э6	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS http://www.iprbookshop.ru/ Дата обращения 26.08.2019
Э7	Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://biblio-online.ru/ Дата обращения 26.08.2019

6.3. Перечень информационных технологий**6.3.1 Перечень лицензионного программного обеспечения**

6.3.1.1	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Band T: 500-999 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2019.3298 от 11.03.2019
6.3.1.2	Пакет Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise, включающий в себя операционную систему линейки Windows и офисный пакет семейства MS Office: Договор № 2019.16596 от 13.08.2019
6.3.1.3	Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft: Договор № 2019.16596 от 13.08.2019

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6.3.2.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6.3.2.3	Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1-223 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютер, интерактивная доска, проектор, доска, учебно-наглядные пособия.
7.2	1-205 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия.
7.3	1-130 Спортивный зал (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, ворота для мини-футбола, ворота для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания к лекциям.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Самостоятельная работа на лекции. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом.

Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателями. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Методические указания к практическим занятиям.

Практические занятия ориентируют преподавателя и студента на интерактивный процесс усвоения курса, где рассматриваются сложные проблемные вопросы программы, с обязательным использованием источниковедческой базы. Это связано с основной дидактической задачей практических занятий – обучению студентов анализу источников и формированием навыков работы с научной литературой. Подобный подход стимулирует самостоятельное творческое отношение к профессии и способствует подготовке к преподавательской деятельности. Происходит обучение навыкам публичной дискуссии, профессионала, ориентированного на умение не только высказывать и отстаивать личностную позицию, но и на принятие точки зрения оппонентов, поиска группового консенсуса в рассмотрении проблемы.

Целью практических занятий является закрепление, расширение и углубление знаний по темам лекций, выработка навыков публичного выступления и дискуссии, а также понимание и практическое использование положений и методов, составляющих дисциплину.

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

а) разработка учебно-методического материала: формулировка темы, соответствующей программе и стандарту; определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия; выбор методов, приемов и средств для

проведения семинара; подбор литературы для преподавателя и студентов; при необходимости проведение консультаций для студентов;

б) подготовка обучаемых и преподавателя: составление плана семинара из отдельных вопросов; предоставление студентам времени (не менее недели) дней для подготовки к семинару; предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и др.); создание набора наглядных пособий.

Практическое занятие подразумевает два вида работ: подготовку сообщения на заданную тему и участие в обсуждении проблемы, затронутой сообщением.

Для более точного понимания материала практических занятий рекомендуется перед каждым из занятий прочитать соответствующую главу в рекомендуемой литературе. Подготовку к практическим занятиям следует начинать как минимум за неделю до его начала. Прежде всего, необходимо познакомиться с темой и вопросами занятия. Обязательными компонентами подготовки к практическим занятиям являются доскональный анализ источников и прочтение научной литературы. Так же необходим поиск информации в изданиях из дополнительного списка литературы, сети Интернет, других источников. Таким образом, обучающиеся должны внимательно разобрать каждый вопрос, записав наиболее важные факты, подходы и концепции в тетрадь.

На семинар желательно являться с запасом сформулированных идей, хорошо, если они будут собственного производства; если вы собираетесь пользоваться чужими формулировками, то постарайтесь в них сориентироваться как можно лучше. Выступления должны быть по возможности компактными и в то же время вразумительными. На практических занятиях обучающиеся дают развернутые ответы на поставленные вопросы, дополняют, не повторяя уже сказанного другими. Рассмотрение каждого вопроса заканчивается подведением итогов, формулированием наиболее важных выводов, которые следует записать в тетрадь.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов: полнота и конкретность ответа; последовательность и логика изложения; связь теоретических положений с практикой; обоснованность и доказательность излагаемых положений; наличие качественных и количественных показателей; наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.; уровень культуры речи; использование наглядных пособий и т.п. В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты: качество подготовки; степень усвоения знаний; активность; положительные стороны в работе студентов; ценные и конструктивные предложения; недостатки в работе студентов; задачи и пути устранения недостатков.

Методические указания к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена учебным планом и должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формированию навыков исследовательской работы и ориентировать обучающихся на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает дальнейшее развитие исследовательских способностей у студента. В процессе самостоятельной работы студент обучается профессиональной работе с первоисточниками, их поиску и критическому осмыслению. На данном этапе предлагается формирование и закрепление навыков по выявлению проблемы, ее формулировка, постановка целей исследования, систематизация и анализ литературы, оформление и аргументация своей позиции. Этот тип работы демонстрирует уровень квалификации студента и подтверждает его исследовательский статус. В процессе изучения данной дисциплины выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы; подготовка к практическим занятиям; написание рефератов, эссе; выполнение контрольных работ; выполнение микроисследований.

Внеаудиторные самостоятельные занятия студентов представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания. В отличие от других форм организации учебного процесса затраты времени на выполнение этой работы не регламентируются расписанием. Режим и продолжительность работы выбирает сам обучаемый в зависимости от своих способностей и конкретных условий.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Преподаватель учитывает результаты самостоятельной работы при подведении итогов освоения обучающимися учебной дисциплины.

Методические указания к зачету.

Зачеты, как правило, служат формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов учебных и производственных практик.

При подготовке к зачёту студент должен правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно и на высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Зачёт призван побудить студента получить дополнительно новые знания. Во время подготовки к зачёту студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении разделов курса. Это позволяет им уяснить логическую структуру курса, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы развития законодательства.

Самостоятельная работа по подготовке к зачёту во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачёт и дней, отведенных на подготовку к зачёту. При этом необходимо, чтобы

последний день или часть его, был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить уровень усвоения материала. Важно иметь в виду, что для целей воспроизведения материала учебного курса большую вспомогательную роль может сыграть информация, которая содержится в рабочей программе курса.

Тщательная подготовка к зачету и начинается с первого занятия, поскольку лишь систематический, повседневный, рационально организованный учебный труд может обеспечить успешный результат.

С вопросами, выносимыми на зачет, студент может ознакомиться заранее. При подготовке устных ответов на них необходимо последовательно восстановить в памяти материал каждой темы, каждого раздела курса. Для этой цели следует использовать конспекты лекций и первоисточников, записи, сделанные при подготовке к семинарам, а также учебную и научную литературу.

В зависимости от индивидуальных навыков и способов самостоятельной работы студент может делать краткие конспекты вариантов ответов, повторять их устно на память, составлять тезисы или планы ответов. Важно также правильно распределить время, отведенное на подготовку таким образом, чтобы имела возможность повторить изученный материал накануне дня зачета. Не следует пренебрегать консультациями, которые организует кафедра и преподаватель по каждому предмету во время сессии и в межсессионный период. Здесь можно выяснить все непонятные толкования, незнакомые термины и формулировки, уточнить те или иные положения, сведения и идеи, организационные вопросы, связанные с порядком проведения зачета.

За отведенное на зачете время для подготовки к ответу необходимо составить примерный план (последовательную схему) ответа с включением в него всех важнейших проблем и значимых нюансов в предполагаемой логике изложения материала. При этом совершенно не обязательно подробно прописывать все содержание, поскольку это занимает лишнее время и затрудняет выделение опорных мыслей и главных идей.

При приеме зачета у лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие в аудитории лица, оказывающего обучающемуся соответствующую помощь.

Методические указания к экзамену.

Экзамены являются контрольным этапом изучения дисциплин (модулей) и имеют целью проверку знаний обучающихся по теории, выявление умений и навыков применения полученных знаний при решении практических задач, а также навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой.

Форма проведения экзамена (устно, письменно, по экзаменационным билетам или без билетов, или иная) определяется кафедрой. При чтении дисциплины несколькими преподавателями порядок проведения экзамена определяется заведующим кафедрой.

При проведении экзамена в устной форме по экзаменационным билетам обучающийся имеет право на подготовку к ответу в течение 30-45 мин.

Во время экзамена обучающиеся могут пользоваться учебными программами, а также, с разрешения экзаменатора, справочной литературой и другими пособиями. Присутствие на экзаменах и зачетах посторонних лиц без разрешения декана факультета не допускается.

При приеме экзамена у лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие в аудитории лица, оказывающего обучающемуся соответствующую помощь.

Подготовку к экзамену необходимо целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти. Предложенная методика непосредственной подготовки может быть и изменена. Так, для студентов, которые считают, что они усвоили программный материал в полном объеме и уверены в прочности своих знаний, достаточно беглого повторения учебного материала. Основное время они могут уделить углубленному изучению отдельных, наиболее сложных, дискуссионных проблем.

При подготовке к ответу, а также при ответе не обязательно придерживаться той последовательности вопросов, которая дана в билетах. Записи ответов лучше делать в виде развернутого плана, их можно дополнить цифрами, примерами, фактами, а также сослаться на необходимые нормативные акты и другие источники. Ответ должен быть построен в форме свободного рассказа. Важно не только верно изложить соответствующее положение, но и дать его глубокое теоретическое обоснование. Само содержание ответа целесообразно разделить на три части: вступление, основная часть, заключение. Во вступлении можно перечислить все проблемы, которые вы собираетесь осветить, обосновать их актуальность, потом в основной части ответа надо детально развернуть каждую из обозначенных проблем, а в заключении придать ходу мыслей завершенность, подвести итог и сделать выводы. Вместе с тем студент должен быть готов к уточняющим вопросам, а также к решению практических задач в рамках основной проблематики вопроса.