

## Программа учебной дисциплины

### 5.1.1 «Теория и методика физической культуры»

#### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины заключается в формировании компетенций в области физической культуры и спорта различных групп обучающихся, также подготовка слушателей к преподавательской и тренерской деятельности на основе знаний общих основ теории и методики физической культуры.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать знания о направленности, средствах, методах и принципах физического воспитания, физической культуры и спорта, особенностей организации процесса физического воспитания в образовательных организациях.;

- сформировать практические умения применения форм, средств и методов физической культуры и спорта, их целесообразного отбора и сочетания для построения целостной системы физического воспитания в образовательных организациях.;

- сформировать практические умения применения форм, средств и методов физической культуры и спорта, их целесообразного отбора и сочетания для построения целостной системы физического воспитания в образовательных организациях.;

#### 2. Планируемые результаты освоения дисциплины

№ п/п	Компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1.	ПК-2.1	Знать требования ФГОС ОО в части постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации	Умеет отбирать учебный материал для организации воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой обучения физической культуре	Владеет навыками постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой обучения физической культуре
2.	ПК-2	Знать содержание и методы формирования метапредметных результатов обучения, антропометрические и физиометрические методы, методы педагогического тестирования и контрольные нормативы ОФП обучающихся.	Уметь подбирать методы формирования метапредметных результатов обучения и диагностики уровня сформированности физических качеств: скорости, силы, выносливости, координационных способностей, гибкости; методы антропометрических и физиометрических измерений.	Владеет навыками оценки преимуществ и недостатков использования современных методов и технологий обучения и диагностики, исходя из конкретной учебной ситуации на уроке.
3.	ПК-3.1	Знать формы организации развивающей учебной	Уметь выбирать учебный материал по физической культуре для	Владеть навыками интеграции учебного материала по

		деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	физической культуре для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)
--	--	--	--	--

### 3. Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Вид	Содержание
1.	Теоретико-практические основы воспитания и развития физических качеств и обучения двигательным действиям	4 часа	Лекция	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Система и принципы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании. Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека.
2.	Теоретико-практические основы воспитания и развития физических качеств и обучения двигательным действиям	6 часов	Практика	Составление годового плана учебной работы по физической культуре (рабочей программы по ФК), по спортивным тренировкам.
3.	Теоретико-практические основы спортивной тренировки и построения процесса спортивной подготовки	4 часа	Лекция	Общая характеристика спорта. основы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки.
4.	Теоретико-практические основы спортивной тренировки и построения процесса спортивной подготовки	6 часов	Практика	Разработка план-конспекта урока ФК по типам (комплексные и целевые): <ul style="list-style-type: none"> <li>• уроки с образовательно-познавательной направленностью,</li> <li>• уроки с образовательно-обучающей направленностью,</li> <li>• уроки с образовательно-тренировочной направленностью.</li> </ul> Разработка тренировочных занятий и планов построения подготовки спортсмена, осуществление оценки уровня физического развития и подготовленности спортсменов.

5.		40 часов	Сам.раб.	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Разработка положения и сценария физкультурно-массового мероприятия и спортивного соревнования.
	<b>Итого:</b>	<b>60 часов</b>		

#### 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации – экзамен.

Вопросы 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 естественных 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.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **Основная литература:**

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:

### **Дополнительная литература:**

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
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

### **Интернет-ресурсы:**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>
2. Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.igHb.ru>

3. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>