

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

С.Ю. Рубцова

« 30 » мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.11.01 «Теория и методика физической культуры и спорта»

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

Квалификация выпускника (степень)

Бакалавр

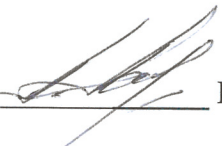
Форма обучения

очная, заочная

Южно-Сахалинск, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:

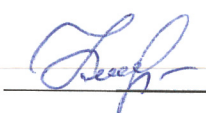
д.п.н., профессор кафедры физической культуры и спорта  П.Н. Пасюков

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

протокол № 10 от « 27 » июня 2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А. _____

Рецензент :

д.п.н., профессор кафедры физической культуры и спорта  О.Р. Кокорина

В программу внесены изменения:

протокол № 10 от « 19 » июня 2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А. 

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цели и задачи изучения дисциплины соотносятся с общими целями ГОС ВПО по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование. Профиль подготовки «Физическая культура» – бакалавриат.

Цель дисциплины: формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта, создание основы для изучения профилирующих учебных дисциплин.

Задачи изучения дисциплины:

1. Содействие всестороннему пониманию сущности и социального значения физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Формирование знаний общих основ методики обучения движениям и воспитания физических качеств.
3. Создание ориентировочной основы для формирования навыков планирования и организации педагогической деятельности.
4. Развитие творческих способностей, формирование мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплине «Теория и методики физической культуры и спорта» отводится ведущая роль в формировании у студентов целостного представления о педагогической, исследовательской, культурно-просветительской деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта. Она входит в цикл дисциплин предметной подготовки опирается на знания и умения обучающихся по дисциплинам психолого-педагогического и медико-биологического циклов, предметного цикла, педагогической практики, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе обучения. Дисциплина входит в число базовых дисциплин базовой части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1. Б.11.1.

В содержание лекционного материала входят основные сведения по использованию ценностей физической культуры в различных сферах жизнедеятельности людей, научные факты, идеи, концепции. В содержание семинарских (практических) занятий включен материал для развития познавательных, творческих способностей студентов, проверки знаний. В содержание практических занятий входит материал по освоению специальных знаний, умений и навыков профессиональной деятельности бакалавра применительно к практической деятельности. Занятия носят прикладной характер, основываются на конкретном фактическом материале.

При составлении программы учитывались современные тенденции в совершенствовании процесса подготовки бакалавров, отражающие стремление к переходу от «фрагментарного» образования, к обучению на основе системного подхода, к интеграции содержания обучения, обеспечивающего целостное представление о профессиональной деятельности бакалавра. В учебный план включен экзамен (2 семестр). Вопросы курса являются составной частью государственного экзамена по теории и методике физической культуры и спорта, что подчеркивает ведущую роль этой дисциплины в структуре профилирующих дисциплин.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

Общепрофессиональные компетенции в области педагогической деятельности (ОПК):

- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

Профессиональные и профессионально-прикладные компетенции в области педагогической деятельности (ПК):

- способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-3);
- способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-4);
- способен выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно-просветительской деятельности (ПК-11);
- способен решать задач воспитания средствами учебного предмета (ПК-12)

Специальные компетенции (СК)

- владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);
- способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (СК-2);
- готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (СК-3);
- способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** теоретические и методические основы использования ценностей физической культуры в различных сферах жизнедеятельности людей, цели, задачи и принципы отечественной системы физического воспитания;
- **уметь** осуществлять рациональный выбор средств, методов и форм организации педагогической деятельности при формировании знаний, обучении движениям, развитии физических качеств и воспитании личности, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся и их физического и функционального состояния;
- **владеть** навыками обобщения, анализа информации в области физической культуры и спорта, необходимой для практической реализации основных положений дисциплины в профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется во втором семестре. Общая трудоемкость дисциплины на **очной форме обучения** составляет 3 зачетных единицы, 108 часов: лекции – 18 часов, семинарские занятия – 36 часов, самостоятельные работы – 27 часов. Вид итогового контроля – экзамен.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Общая характеристика теории и методики физической культуры и спорта						
Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебный предмет	2	1	2	2	-	-
Тема 2. Сущность физической культуры, ее основные функции и формы.	2	2	-	2	2	-
Тема 3. Система физического воспитания в Российской Федерации	2	3	-	2	2	Устный опрос
Итого:			2	6	4	
Раздел 2. Дидактические основы физического воспитания						
Тема 4. Основные средства физического воспитания	2	4	2	2	2	
Тема 5. Методы, используемые в процессе физического воспитания	2	5	2	2	2	
Тема 6. Принципы методики физического воспитания	2	6	2	2	-	
Тема 7. Двигательные умения и навыки как предмет обучения	2	7	2	2	2	Пр. задание №1
Итого:			8	8	6	
Раздел 3. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств						
Тема 8. Закономерности развития и принципы воспитания физических качеств	2	8	2	2	-	
Тема 9. Воспитание силовых способностей	2	9	-	2	2	Пр. задание №2
Тема 10. Скоростные способности и основы методики ее воспитания	2	10	-	2	2	Пр. задание №3
Тема 11. Выносливость и основы методики ее воспитания	2	11	-	2	2	Пр. задание №4
Тема 12. Гибкость и основы методики ее воспитания	2	12	-	2	2	Пр. задание №5
Тема 13. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	2	13	-	2	2	Пр. задание №6
Итого:			2	12	10	
Раздел 4. Технологии воспитательной деятельности и формирования знаний						
Тема 14. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	2	14	2	2	2	Пр. задание №7

Тема 15. Формирование знаний в процессе занятий физической культурой и спортом	2	15	2	2	2	Пр. задание №8
Итого:			4	4	4	
Раздел 5. Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания						
Тема 16. Формы построения занятий в физическом воспитании	2	16	2	2	-	Пр. задание №9
Тема 17. Планирование в процессе физического воспитания	2	17		2	2	Пр. задание №10
Тема 18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	2	18		2	2	Пр. задание №11
Итого:			2	6	4	
ВСЕГО:			18	36	27	

Общая трудоемкость дисциплины на **заочной форме обучения** составляет 3 зачетных единицы, 108 часов: лекции – 4 часа, семинарские занятия – 6 часов, самостоятельные работы – 89 часов. Вид итогового контроля – экзамен.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
Раздел 1. Общая характеристика теории и методики физической культуры и спорта						
Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебный предмет	2	1	0,5	-	6	-
Тема 2. Сущность физической культуры, ее основные функции и формы.				0,5	6	-
Тема 3. Система физического воспитания в Российской Федерации				0,5	6	Устный опрос
Итого:			0,5	1	18	
Раздел 2. Дидактические основы физического воспитания						
Тема 4. Основные средства физического воспитания	2	2	1	0,25	5	
Тема 5. Методы, используемые в процессе физического воспитания				0,25	5	
Тема 6. Принципы методики физического воспитания				0,25	5	
Тема 7. Двигательные умения и навыки как предмет обучения				0,25	5	Пр. задание №1
Итого:			1	1	20	
Раздел 3. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств						
Тема 8. Закономерности развития и принципы воспитания	2	3	1	0,25	5	

физических качеств						
Тема 9. Воспитание силовых способностей				0,25	5	Пр. задание №2
Тема 10. Скоростные способности и основы методики ее воспитания				0,25	5	Пр. задание №3
Тема 11. Выносливость и основы методики ее воспитания				0,25	5	Пр. задание №4
Тема 12. Гибкость и основы методики ее воспитания				0,25	5	Пр. задание №5
Тема 13. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания				0,25	5	Пр. задание №6
Итого:			1	1,5	30	
Раздел 4. Технологии воспитательной деятельности и формирования знаний						
Тема 14. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	2	4	0,5	0,5	6	Пр. задание №7
Тема 15. Формирование знаний в процессе занятий физической культурой и спортом				0,5	6	Пр. задание №8
Итого:			0,5	1	12	
Раздел 5. Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания						
Тема 16. Формы построения занятий в физическом воспитании	2	5	1	0,5	6	Пр. задание №9
Тема 17. Планирование в процессе физического воспитания				0,5	6	Пр. задание №10
Тема 18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании				0,5	6	Пр. задание №11
Итого:			1	1,5	18	
ВСЕГО:			4	6	98	

4.1.Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебный предмет

Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, спорт.

Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина; ее предмет, источники и методы получения научных знаний.

Теория и методика ФВ как учебный предмет; его задачи. Значение знаний теории и методики ФК и С для формирования мировоззрения педагога, ее научно-познавательное и практическое значение. Ведущая роль курса в формировании у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре.

Тема 2. Сущность физической культуры, ее основные функции и формы

Физкультура как часть культуры общества, ее специфические и общие функции. Значение физической культуры и жизни общества.

Основные формы использования физической культуры в различных сферах деятельности людей (образования и воспитания, повседневного быта, отдыха и восстановления, производственной и служебной деятельности, здравоохранения и др.). Спорт (массовый спорт и спорт высших достижений).

Физическое воспитание как основная форма использования физической культуры с общеподготовительной направленностью.

Специфические функции физической культуры: оздоровительно-рекреационная, профессионально-прикладная, реабилитационная. Общекультурные функции: информационная, нормативная, эстетическая.

Роль физической культуры в содействии развитию нравственных качеств и культуры поведения личности. Физическая культура как фактор социализации личности и социальной интеграции.

Роль физической культуры в международных контактах.

Тема 3. Система физического воспитания в России

Понятие «система физического воспитания». Национальная система физического воспитания: история развития. Ее цель, задачи и общие принципы. Принципы системы физического воспитания всестороннего гармоничного развития личности, связи с практикой жизни (прикладности), оздоровительной направленности.

Научно-теоретическая основа системы физического воспитания. Организационные основы системы физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методические основы национальной системы физического воспитания.

Особенности физического воспитания в некоторых зарубежных странах Северо-востока Азии.

РАЗДЕЛ 2. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 4. Основные средства физического воспитания

Педагогическая сущность физических упражнений. Физические упражнения как двигательная активность, организованная в целях решения задач физического воспитания.

Понятия «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность». Многообразие двигательных действий. Элементарные действия в форме простых движений. Действия как сложные двигательные акты, имеющие прикладное значение (физкультурно-спортивное, профессиональное, *военное, в быту*).

Техника двигательного действия как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи. Значение пространственно-временных, временных и динамических характеристик движений. Основа техники двигательного действия: подготовительная, основная и завершающая части техники. Детали техники. Особенности спортивной техники.

Физически упражнения как средство физического образования. Овладение двигательными действиями в целях познания закономерностей движений. Овладение двигательными действиями в целях рационального овладения двигательными действиями в целях познания закономерностей движений. Овладение двигательными действиями в целях рационального решения двигательных задач (познание их прикладного значения и приобретение умений и навыков их использования). Двигательные ошибки и их профилактика.

Физические упражнения как средство управления физическим развитием. Оздоровительное значение физических упражнений. Их роль в развитии двигательных способностей и морфо-функциональных свойств организма. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Основные виды нагрузок (физическая, координационная, психическая).

Максимальная и оптимальная нагрузки. Значение отдыха между нагрузками (активного, пассивного, полного, сокращенного, "максимизирующего"). Физические

упражнения как средство воздействия на интеллектуальную волевую и эстетическую стороны личности.

Классификация физических упражнений. Необходимость классифицирования упражнений в практической деятельности. Общие классификации упражнений, используемые в практике ФВ (по анатомическим признакам, по структуре, по направленности на развитие физических способностей, по величине нагрузки).

Условия, влияющие на результат упражнений. Обусловленность результата упражнений особенностями и состоянием занимающихся. Влияние внешних условий на результат упражнений. Зависимость результата упражнений от методики их использования. Понятие "тренировочное занятие".

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средство физического воспитания, их взаимосвязь с физическими упражнениями.

Тема 5. Методы, используемые в процессе физического воспитания

Понятие «метод», «методика». Система методов, используемых в процессе физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения, их отличительные черты и педагогическая значимость. Методы, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности. Методы, используемые преимущественно при развитии физических качеств (регламентирование нагрузки по направленности, интенсивности, продолжительности, локализации, упражнения со стандартной и переменной нагрузкой непрерывного и прерывистого действия, регламентация интервалов отдыха). Основные варианты нагрузки и отдыха.

Игровой метод: его отличительные черты и педагогическая ценность. Соревновательный метод: его основные черты и их педагогическое значение. Метод круговой тренировки.

Особенности использования общепедагогических методов в процессе физического воспитания. Методы словесного воздействия. Основные формы, условия и правила использования методов зрительной, слуховой и двигательной наглядности.

Тема 6. Принципы методики физического воспитания

Значение принципов методики физического воспитания в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации,

Специфические принципы: принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок, принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий, принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения системы занятий, принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

Тема 7. Двигательные умения и навыки как предмет обучения

Двигательные умения и навыки как способы управления движениями в двигательном действии.

Двигательное умение. Условия и основные механизмы его образования. Основные черты двигательного умения (ведущая роль мышления в управлении движениями, изменчивость и неустойчивость двигательного действия). Значение и место двигательных умений в процессе физического воспитания.

Двигательный навык. Его основные черты (автоматизированное управление движениями, систематичность движений, устойчивость двигательного действия), их значение. Перенос навыков. Основные закономерности образования навыка, их значение для методики обучения

Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения, логика их последовательности. Варианты структуры процесса обучения, в зависимости от подготовленности занимающихся, цели обучения, избранного направления физического воспитания.

Этап начального разучивания. Общая задача обучения на этапе. Частные задачи (в зависимости от сложности техники действия и степени подготовленности обучаемых). Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы и приемы непосредственного разучивания (разучивание действия в целом, по частям, посредством подводящих упражнений), их особенности, условия и правила использования. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий. Особенности и правила использования методов словесного и наглядного воздействия. Предупреждение и устранение ошибок. Контроль и оценка результатов обучения. Факторы, определяющие продолжительность этапа.

Этап углубленного разучивания. Общая и частные задачи обучения на этапе. Особенности использования строго регламентированного упражнения. Регламентирование объема учебных заданий и связанных с ними физических нагрузок (в отдельном занятии и в системе занятий). Отличительные особенности использования форм словесного и наглядного воздействия. Особенности средств и методов контроля за освоением техники действия.

Этап совершенствования двигательного действия. Общая и частные задачи обучения. Повторное упражнение как ведущий метод упрочения двигательного навыка. Методика обеспечения вариативности двигательного действия, его устойчивости к различным "сбивающим" факторам.

Обеспечение устойчивости двигательного действия при значительных и предельных физических усилиях. Методика применения упражнений. Методика применения упражнений "сопряженного воздействия". Особенности контроля и самоконтроля в процессе закрепления навыка и совершенствования двигательного действия.

Практическое занятие № 1

Составление программы обучения двигательному действию.

На примере двигательного действия из избранного вида спорта составляется программа обучения, включающая описание техники двигательного действия, содержание обучения по этапам (частные задачи, подготовительные и подводящие упражнения, ведущие формы методов и приемов обучения, пути устранения типичных ошибок, способы оценки результатов).

РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 8. Закономерности развития и принципы воспитания физических качеств

Социальная обусловленность развития физических качеств.

Понятие «физические качества» и «физические способности». Закономерности развития физических способностей: гетерохронность (разновременность) развития, этапность развития, фазность развития.

Сенситивные периоды развития физических качеств (таблица по А.П.Матвееву).

Принципы воспитания физических качеств: принцип соответствия педагогических воздействий, принцип развивающего эффекта, принцип сопряженного воздействия, принцип вариативности.

Тема 9. Воспитание силовых способностей

Сущность и значение силовых способностей. Основные формы их проявления. Основные режимы работы мышц. Способы оценки силовых способностей в практике

физического воспитания. Основные факторы, определяющие развитие силовых способностей. Перенос силовых способностей.

Упражнения преимущественно силовой направленности, их разновидности. Градации величин нагрузки.

Основные направления в методике воспитания силовых способностей. Методика использования неопредельных отягощений для людей со слабой или недостаточной физической подготовленностью. Методика использования больших, околопредельных и предельных отягощений в целях максимального развития силовых способностей.

Характеристика и условия использования упражнений в статическом и уступающем режимах работы мышц.

Регламентирование нагрузки силового характера в отдельном занятии и в системе занятий. Сочетание упражнений силового характера с другими упражнениями.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня силовых способностей.

Практическое занятие № 2.

Составление комплекса упражнений для развития силовых способностей. Подобрать 6-8 упражнений (для развития различных групп мышц, направленных на развитие собственно-силовых способностей).

Тема 10. Скоростные способности и основы методики ее воспитания

Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Способы оценки скоростных способностей в практике физического воспитания. Перенос скоростных способностей.

Методика воспитания быстроты двигательных реакций. Задачи, средства и особенности методики развития простой и сложной форм двигательной реакции.

Методика воспитания быстроты и частоты движений. Особенности средств. Основные требования к специальным скоростным упражнениям и условия их выполнения. Методика развития быстроты и частоты движений (регламентирование нагрузки и отдыха, пути стимулирования к проявлению максимальной быстроты). «Скоростной барьер», пути его предупреждения и преодоления.

Место и регламентация упражнений для развития скоростных способностей в отдельном занятии и в системе занятий. Сочетание скоростных упражнений с упражнениями другого характера.

Сущность скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Особенности скоростно-силовых упражнений, их разновидности («взрывные усилия» в динамическом и статическом режимах работы мышц, упражнения «ударного» характера и др.).

Основы методики воспитания скоростно-силовых способностей. Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Регламентирование нагрузок в отдельном занятии и в системе занятий.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня скоростных способностей.

Практическое занятие № 3

Составление комплекса упражнений для развития скоростных (скоростно-силовых) способностей. Подобрать 5-6 упражнений для развития быстроты движений различными частями тела.

Тема 11. Выносливость и основы методики ее воспитания

Сущность выносливости, ее определение. Способы оценки выносливости в практике физического воспитания. Энергетические, координационные и психологические

основы выносливости. Понятие об «общей» и «специальной» выносливости. Основные виды выносливости, их прикладное значение.

Задачи, особенности средств и методов воспитания «общей» (базовой) выносливости.

Особенности методики воспитания основных видов специальной выносливости (скоростной, силовой в динамическом и статическом режимах, координационной, к длительной циклической работе, к работе переменной интенсивности).

Взаимосвязь выносливости с др. двигательными способностями.

Практическое занятие № 4.

Составление плана «круговой тренировки» для развития выносливости. Составляется символ «круговой тренировки» из 8-10 упражнений для развития скоростно-силовой выносливости. Определяются интенсивность и режимы повторений упражнений на каждой станции, а также режимы перехода от станции к станции (непрерывный, интервальный).

Тема 12. Гибкость и основы методики ее воспитания и пути воздействия на некоторые свойства телосложения

Гибкость как морфо-функциональное свойство двигательного аппарата. Факторы, обуславливающие гибкость. Формы проявления гибкости. Практические способы ее оценки.

Общие основы методики воспитания гибкости. Упражнения для развития «активной» и «пассивной» гибкости. Основные методы их использования. Режимы нагрузок в целях развития и поддержания гибкости в процессе отдельного занятия и в системе занятий. Рациональное сочетание упражнений на гибкость с др. упражнениями. Связь гибкости с другими двигательными способностями. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня гибкости.

Формирование осанки. Значение осанки. Причины нарушения осанки. Предупреждение и исправление нарушений. Основы методики формирования навыков правильной осанки в соответствии с возрастными и половыми особенностями. Контроль за осанкой в процессе занятий физическими упражнениями. Методика регулирования массы тела.

Практическое занятие № 5.

Составление комплекса упражнений для развития гибкости. Подобрать 6-8 упражнений для развития гибкости различных частей тела.

Тема 13. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания

Сущность и значение координационных способностей. Способы оценки уровня их развития в практике физического воспитания. Формы (виды) проявления координационных способностей (точность реагирования, согласованности, перестройки, дифференцирования, ритмичности, пространственной ориентировки движений и др.).

Особенности средств. Специальные упражнения для развития отдельных форм координационных способностей. Упражнения комплексного воздействия (сложные двигательные действия и их сочетания).

Особенности методики. Систематическое обновление и усложнение двигательных заданий как основное направление методики развития координационных способностей. Особенности регламентирования нагрузки в отдельном занятии и в системе занятий. Особенности методики воспитания отдельных форм (видов) координационных способностей.

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

Практическое занятие №6

Составление комплексов упражнений для развития координационных способностей:

а) подбирается по 5-6 упражнений для развития координации движений, точности движений в пространстве, точности движений во времени.

б) подбирается двигательное действие (прыжок, метание и т.п.) и 5-6 различных более сложных его вариантов.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ БАКАЛАВРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 14. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Педагогические условия развития личности на основе специфики физического воспитания и спорта. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы - основное условие воспитательного эффекта.

Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитываемых. Особенности задач, средств, методов и форм нравственного, интеллектуального, эстетического и трудового воспитания, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности.

Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание. Воспитательные возможности спортивного коллектива Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.

Практическое занятие № 7.

Составление плана и содержания беседы с учащимися 1-4, 5-9, 10-11 классов по вопросам физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Проведение беседы в группе студентов.

Тема 15. Формирование знаний в процессе физического воспитания

Социальные и естественные причины, обуславливающие необходимость направленного формирования знаний в процессе физического воспитания.

Источники знаний на занятиях физической культурой: информация учителя, двигательной деятельности учащихся, самообразование. Задачи и деятельность преподавателя физкультуры по формированию знаний.

Специфические особенности самообразования занимающихся. Уровни усвоения знаний.

Особенности задач, средств, методов и форм проведения занятий по основам знаний.

Практическое занятие № 8.

Подобрать литературу (3-4 источника), содержащую информацию по формированию знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 16. Основы построения занятий физическими упражнениями

Занятия физическими упражнениями как звенья процесса физического воспитания.

Содержание и структура занятия. Основные элементы структуры (части занятий, их взаимосвязь и последовательность, организация деятельности занимающихся).

Основные правила построения занятий физическими упражнениями.

Правила построения занятий в зависимости от различных факторов (намеченных задач, состояния занимающихся в начале занятия, изменения работоспособности занимающихся в процессе занятия, характера влияния выполненных упражнений на последующие, метеорологических условий, материальных условий, состояния занимающихся в конце занятия).

Занятия урочного типа.

Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий. Подготовка преподавателя к занятию (заблаговременная и непосредственная). Организация начала занятия. Формы и методы организации работы занимающихся (фронтальный, групповой, индивидуальный, «круговая тренировка»). Выбор места преподавателя. Определение порядка выполнения упражнений (раздельно, поточно, поочередно, попеременно). Регулирование нагрузки. Обеспечение общей и моторной плотности занятия, обеспечение страховки. Организация размещения и перемещений занимающихся. Рационализация раздачи, установки и уборки инвентаря. Осуществление контроля за деятельностью и состоянием занимающихся. Особенности завершения занятия. Определение степени качества решения поставленных задач. Педагогическая оценка деятельности занимающихся, методический анализ деятельности преподавателя. Общая оценка занятия.

Занятия неурочного типа.

Основные черты занятий. Их роль и место в процессе физического воспитания и использования смежных форм физической культуры. Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). Особенности развивающих, поддерживающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие № 9.

Составление комплекса упражнений утренней гимнастики (зарядки). Подобрать, описать и расположить в необходимой последовательности 8-10 упражнений, содействующих «эффекту пробуждения» организма после сна.

Тема 17. Планирование в процессе физического воспитания

Виды планирования в физическом воспитании: перспективное, текущее, оперативное планирование.

Требования к планированию: целевая направленность, всесторонность планирования задач педагогического процесса, учет закономерностей физического воспитания, конкретность планирования. Методическая последовательность планирования.

Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании: учебный план, учебная программа. План-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, план-конспект урока.

Практическое занятие № 10

Составление плана-конспекта урока физической культуры или тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Тема 18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании

Педагогический контроль как система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Цель педагогического контроля. Виды контроля и их функциональное назначение: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Методы контроля. Самоконтроль.

Практическое занятие № 11.

Педагогический анализ проведенного занятия, в т.ч. по результатам хронометрирования и пульсометрии.

5. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой, включая посещение библиотеки, различных типов образовательных учреждений и физкультурно-спортивных организаций, наблюдение, анализ документов планирования, учебно-исследовательская работа студентов.

Содержание лекций формируется в соответствии со следующим дидактическими требованиями: от простого к сложному, от известного к неизвестному. логичность, четкость и ясность в изложении материала; возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов; опора смысловой части лекции на факты, события, явления, статистические данные; тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

При оценке эффективности семинарского занятия, обращается внимание на следующие аспекты: качество подготовки; степень усвоения знаний; активность; положительные стороны в работе студентов; ценные и конструктивные предложения; недостатки в работе студентов и пути их устранения. При проведении итогов промежуточной аттестации студентов главные принципы, на которых основаны проверка, контроль и оценка знаний студентов - систематичность, объективность, аргументированность, учет индивидуального стиля студента в осуществлении учебной деятельности.

При проведении итоговой аттестации используются следующие критерии: 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 фактов, примеров и пр.; уровень культуры речи и т.п.

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов ориентирована на более глубокое усвоение изучаемой дисциплины. В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературой, документами, их обобщение и анализ; наблюдение и анализ полученных данных, их оформление; составление планово-отчетной документации, проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной литературе) и подготовка докладов на семинарах, реферирование, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации; просмотр и анализ наглядных пособий, фото- и видеоматериалов и их обсуждение; работа с вопросами для самопроверки; анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе их анализа и т.д. Учитываются пожелания студентов в выборе содержания и характера заданий и их

использование в курсовых и дипломных работах. Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при аттестации студента. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос, заслушивание докладов, контрольные письменные работы и т.д.

Для контроля и самоконтроля самостоятельной работы студентов используются программа самоконтроля по дисциплине.

**Контрольные вопросы
для итоговой аттестации студентов по дисциплине
«Теория и методика физической культуры и спорта»
(экзамен)**

1. Всестороннее гармоничное развитие личности как основополагающая идея физического воспитания
2. Основные тенденции и перспективы развития физического воспитания на современном этапе развития общества
3. Специфические функции физической культуры (образовательные, рекреативные, оздоровительно-реабилитационные, «спортивные»)
4. Специфические прикладные функции физической культуры
5. Общекультурные (общие) функции физической культуры: воспитательная, нормативная, информационная
6. Физическая культура как фактор социализации личности и социальной интеграции.
7. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина
8. Система физического воспитания в Российской Федерации и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные)
9. Цель и задачи физического воспитания
10. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
11. Физические упражнения как основные средства физического воспитания и их классификация
12. Техника физических упражнений и ее характеристики (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические)
13. Педагогические критерии эффективности техники
14. Оздоровительные силы природы как средства физического воспитания
15. Гигиенические факторы физического воспитания
16. Нагрузка в процессе физического воспитания: показатели, формы и типы физических нагрузок
17. Отдых в процессе физического воспитания: типы отдыха и их характеристика
18. Методы строго-регламентированного упражнения и их характеристика
19. Игровой метод физического воспитания (использование упражнений в игровой форме) и его характеристика
20. Соревновательный метод физического воспитания (использование упражнений в соревновательной форме) и его характеристика
21. Методы использования слова в физическом воспитании
22. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания
23. Метод круговой тренировки (представить и обосновать комплекс упражнений)
24. Принцип сознательности и активности и его реализация в процессе физического воспитания
25. Принцип наглядности и пути его реализация в процессе физического воспитания
26. Принцип доступности и индивидуализации и пути его реализации в процессе физического воспитания
27. Принцип систематичности и последовательности и пути его реализации в процессе физического воспитания
28. Специфические принципы физического воспитания
29. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

30. Этап начального разучивания двигательного действия: задачи, средства, методы (раскрыть на примере конкретного упражнения)
31. Этап углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства, методы (раскрыть на примере конкретного упражнения)
32. Этап закрепления и дальнейшего закрепления двигательного действия: задачи, средства, методы (раскрыть на примере конкретного упражнения)
33. Двигательные ошибки и их профилактика в процессе физического воспитания
34. Физическое совершенство как результат физического воспитания.
35. Физические качества как предмет воспитания.
36. Средства и методы воспитания силы
37. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
38. Средства и методы воспитания выносливости.
39. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня скоростных способностей.
40. Средства и методы воспитания гибкости.
41. Средства и методы воспитания двигательного-координационных способностей.
42. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
43. Урочные формы занятий и их характеристика.
44. Неурочные формы занятий и их характеристика.
45. Планирование в физическом воспитании: требования и методическая последовательность планирования.
46. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
47. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
48. Источники знаний в процессе физического воспитания
49. Беседа как метод формирования знаний в процессе физического воспитания.
50. Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием.
51. Нравственное воспитание личности на занятиях физической культурой.
52. Эстетическое воспитание личности на занятиях физической культурой.
53. Трудовое воспитание личности на занятиях физической культурой.
54. Самовоспитание как фактор развития личности в процессе физического воспитания.
55. Личность преподавателя как фактор воспитания.
56. Роль коллектива в воспитании личности на занятиях физической культурой.
57. Урок как основная форма занятий по физической культуре.
58. Подготовка преподавателя к уроку.
59. Методика организации учащихся на уроке.
60. Физическое воспитание как сфера профессиональной деятельности

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

б) дополнительная литература

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учебное пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - М. : Советский спорт, 1996. 592 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А.Бароненко, Л.А. Рапопорт - М.: Альфа - М, 2003. - 352 с.
3. Подготовка будущего учителя к использованию здоровьесберегающих технологий в школе: материалы всеросс. семинара-совещания. – Южно-Сахалинск, 2004. – 125 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и

- профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры /Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С.396 -400.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебное пособие для высших специальных физкультурных учебных заведений Л.П.Матвеев - СПб: Издательство «Лань», 2003. - 160 с.
 6. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
 7. Теория и методика физической культуры: учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003.
 8. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М: Издательский центр «Академия», 2001.- 144 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Академия, 2003— 480 с. <http://www.docme.ru/doc/225962/v.-p.-filin-holodov-zh.-k.-kuznecov-b.-c>

7.2. Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины

Используются материально-технические и информационные ресурсы кафедры физкультуры и спорта Сахалинского государственного университета: в т.ч. компьютерное и мультимедийное оборудование; приборы и оборудование учебного назначения; видео-аудиовизуальные средства обучения; интернет-ресурсы и др.

Обращается внимание на совершенствование форм организации обучения, разработку и системное использование наглядности.

Для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта», в том числе для обучающихся по индивидуальному плану, подготовлены **конспекты лекций:**

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет.
 2. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
 3. Методология исследований в сфере физической культуры.
 4. Система физического воспитания, её цель, задачи и общие принципы.
 5. Средства физического воспитания.
 6. Методы физического воспитания.
 7. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.
 8. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
 9. Закономерности развития и принципы воспитания физических качеств.
 10. Сила и основы методики её воспитания.
 11. Скоростные способности и методика их воспитания.
 12. Выносливость и методика её воспитания.
 13. Гибкость и методика её воспитания.
 14. Двигательные координационные способности и методика их воспитания.
 15. Формирование знаний в процессе занятий физическими упражнениями.
 16. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
 17. Формы построения занятий физическими упражнениями.
 18. Планирование и контроль в физическом воспитании.
- а также методические материалы:
1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
 2. Методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры.

3. Системно - упорядочивающие основы физкультурной практики в обществе Формы и функции физической культуры.
4. Средства физического воспитания.
5. Цель и основные задачи в физическом воспитании.
6. Методы физического воспитания.
7. Принципы методики физического воспитания
8. Основы обучения двигательным действиям.
9. Двигательные координационные способности и методика их воспитания.
10. Силовые способности и методика их воспитания.
11. Скоростные способности и методика их воспитания.
12. Выносливость и методика ее воспитания.
13. Основы методики воспитания гибкости и формирования осанки.
14. Регулирование массы тела средствами физического воспитания
15. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
16. Формы и функции физической культуры.
17. Планирование и контроль процесса физического воспитания.
18. Физическое воспитание в системе высшего образования и быту студенческой молодежи
19. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста
20. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста
21. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
22. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста
23. Физическое воспитание школьников старшего школьного возраста
24. Физическое воспитание юношей и девушек старшего школьного возраста
25. Основы комплексного урока физической культуры в школе
26. Педагогический анализ урока физической культуры.
27. Сенситивные периоды в развитии физических способностей детей.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка
29. Физическая культура в быту основных контингентов трудящихся.
30. Формы построения занятий в физическом воспитании.
31. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программ ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».