

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 18.10.2023 11:29:24  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Теория и методика физического воспитания**

Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль)  
**«Начальное образование»**

Для студентов заочной формы обучения

**БАКАЛАВРИАТ**

Составители:  
Федорова Н.А.  
Белюсова Е.В.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом**

Теория и методика физического воспитания

### **2. Цель и задачи дисциплины (или модуля)**

Цель – обеспечить широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Задачи:

сформировать специальные знания, умения и навыки, овладеть технологиями профессиональной деятельности в сфере ФКиС;

освоить методы научно-методической и научно-исследовательской работы;

овладеть специальными знаниями и умениями по обучению двигательным действиям;

овладеть умениями по развитию физических качеств,

### **3. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП**

Дисциплина входит в состав модуля, формирующего общепрофессиональные компетенции. Как учебная дисциплина, теория и методика физического воспитания представляет собой профилирующий предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов

Курс теория и методика физического воспитания тесно связан с учебными дисциплинами психолого-педагогического и медико-биологического циклов, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студента педагогического факультета

Курс рассчитан на изучение в 3, семестра и формирует следующие общепрофессиональные компетенции бакалавра по направлению физическая культура (ОПК –1,2, УК-7,8).

### **4. Объем дисциплины (или модуля):**

2 зачетных единиц 72 академических часов, в том числе

**контактная работа:** лекции 13 часа, практические занятия 13 ч.,

**самостоятельная работа:** 46 часов.

**5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<p>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине (или модулю)</p>
<p><b>УК-7</b></p>	<p><b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b></p>
<p>УК-7.1</p>	<p>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>
<p>УК-7.2</p>	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
<p>УК-7.3</p>	<p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
<p><b>УК-8</b></p>	<p><b>Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</b></p>
<p>УК-8.1</p>	<p>Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>
<p>УК-8.2</p>	<p>Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности</p>

УК-8.3	Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций
ОПК-1	осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ОПК-2	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.1	Анализирует возможности использования источников, необходимых для планирования основных и дополнительных образовательных программ (включая методическую литературу и электронные образовательные ресурсы)

**6. Форма промежуточной аттестации** зачет

**7. Язык преподавания** русский.

**II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

- **Для студентов очной формы обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего (час)	Контактная работа (час)		Самост. работа (час)
			Лекции	Практич. занятия	
1	2	3			6
1.	Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Ее		1		4

	основные понятия. Источники и этапы развития теории и методики физической культуры и спорта. Содержание и структура учебного предмета.				
2.	Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания. Социально-экономические, правовые, программно-нормативные и организационно-методические основы российской системы физического воспитания			2	4
3.	Дидактические основы теории физического воспитания. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Особенности обучения двигательным действиям обучаемых трех категорий: 1 – обычного человека; 2 – будущего спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный); 3 – будущего специалиста по физической культуре и спорту (тренера – преподавателя).			2	4
4.	Средства физического воспитания. Характеристика средств физического воспитания, их единство. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучение двигательным действиям, спортивной технике и др.		2	2	4
5.	Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Зависимость выбора методов от конкретных задач и условий работы. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.			2	4
6.	Сущность процесса обучения в физическом воспитании. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний в процессе обучения. Основные законы формирования двигательных навыков. Структура процесса обучения. Особенности этапов обучения.		2		4
7.	Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития. Классификация двигательных качеств и закономерности их развития. Методика воспитания физических качеств			2	4
8.	Формы построения занятий в		2		4

	физическом воспитании. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Урочные формы и неурочные формы.				
9.	Планирование и контроль в физическом воспитании. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля.		2		2
10.	Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией.		1		2
11.	Физическое воспитание дошкольников (в яслях, в детском саду, в семье). Периодизация детей школьного возраста и значение учета возрастных особенностей для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание и особенности методики в зависимости от состояния здоровья.			3	2
12.	Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры, основная форма физического воспитания в школе. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые мероприятия.		1		4
13.	Программы физического воспитания общеобразовательной школы. Структура альтернативных программ. Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны. Методика разработки документов планирования.		1		2
14.	Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования. Школы высшего спортивного мастерства. СДЮШОР, ДЮСШ, спортивные секции и кружки школьников, стадионов, военно-спортивные и оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье, самостоятельные занятия.		1		2
ИТОГО		72	13	13	46

### Ш. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)

- планы практических (семинарских) занятий и методические рекомендации к ним;
- практикумы;
- сборники тестов для самоконтроля;
- сборник заданий для самостоятельной работы.

### IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (или модулю)

#### 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции: ОПК 2

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Владеть	<p><b>Задание с проблемными ситуациями.</b> <b>Тема: «Методические принципы физического гания».</b></p> <p>Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые отражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы наглядности, доступности, сознательности и активности, принцип индивидуализации, принцип прочности усвоения учебного материала.</p> <p><b>Задание.</b> Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Объясните устно логику поиска и ответа на данный вопрос, используя примеры из реального профессионально-педагогического процесса.</p>	<p><b>Оценка выполнения задания:</b></p> <p>1) Понимает сущность каждого принципа, знает правила и требования по реализации принципов в практической деятельности. На конкретном примере педагогического процесса (урок ФК, тренировочное занятие и другие) может определить используемые дидактические (методические) принципы и дать оценку их практического применения-5 баллов;</p> <p>2) Имеет представление о сущности методических принципов, знает отдельные правила их реализации в практической деятельности, на конкретном примере может определить используемые принципы-4 балла;</p> <p>3) Имеет представление об отдельных принципах и особенностях их реализации в практической</p>

		деятельности с затруднениями может определить их применение в рамках педагогического процесса-3 балла.
(1) <b>Уметь</b>	<p>Умения проверяются при помощи комплексных заданий.</p> <p>Пример 1. Предложите контрольные упр. для определения уровня развития гибкости и укажите способы измерения показателей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	<b>Оценка выполнения задания:</b> 5 упражнений с описанием-3 рейтинг балла; 4 упражнения с описанием-2 рейтинг балла; 3-2 упражнения с описанием-1 рейтинг балл; только 3-5 упражнений без описания-1 рейтинг балл.
(1) <b>Знать</b>	<p>Примеры тестов:</p> <p><b>Тест №1 В заданиях №1-10 выберите один вариант ответа и впишите его в таблицу.</b></p> <p><b>Задание №1 Целенаправленный, систематический, и организованный процесс формирования и развития у человека качеств, необходимых ему для выполнения каких-либо функций, называется:</b>  А) учением; Б) преподаванием; В) воспитанием; Г) обучением.</p> <p><b>Задание №2 Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:</b>  А) двигательным действием; Б) спортивной техникой; В) подвижной игрой; Г) физическим упражнением.</p> <p><b>Задание №3 Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется:</b>  А) физическим образованием; Б) физическим воспитанием; В) физическим развитием; Г) физической культурой.</p> <p><b>Задание №4 Оптимальная степень владения техникой действия, при минимальном контроле со стороны сознания (автоматизированное управление действиями), высокой прочностью запоминания, надежностью исполнения, называется:</b>  А) двигательным умением; Б) техническим мастерством; В) двигательной одаренностью; Г) двигательным навыком.</p> <p><b>Задание №5 В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо</b></p>	<b>Оценка выполнения заданий:</b> 10 правильных ответов-3 балла; 9 правильных ответов-2 балла; 7-8 правильных ответов-1балл.



	<p><b>осуществлять:</b></p> <p>А) в подготовительной части занятия;  Б) в начале основной части занятия;  В) в середине основной части занятия;  Г) в конце основной части занятия.</p> <p><b>Задание №6 Этап совершенствования двигательного действия продолжается:</b></p> <p>А) 3-5 месяцев; Б) 1 год; В) 2-3 года; на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.</p> <p><b>Задание №7 Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, умениям и навыкам, а также на дальнейшее их совершенствование, называется:</b></p> <p>А) методикой обучения; Б) физической культурой; В) физическим образованием; Г) физическим воспитанием.</p> <p><b>Задание №8 Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называется:</b></p> <p>А) методами обучения; Б) двигательными действиями; В) методиками обучения; Г) учением и преподаванием.</p> <p><b>Задание №9 Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся в ходе его осуществления, называется:</b></p> <p>А) принципами обучения; Б) теорией или концепцией обучения; В) обучением; Г) профессионально–педагогическим мастерством.</p> <p><b>Задание №10 В ходе обучения двигательным действиям в физическом воспитании и спорте может проявляться положительный или отрицательный перенос двигательного навыка. Основным условием положительного переноса навыка является:</b></p> <p>А) высокий уровень профессионального мастерства преподавателя или тренера;  Б) наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий;  В) соблюдение принципа сознательности и активности;  Г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p style="text-align: center;"><b>Таблица ответов</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">№</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Задания</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">№</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Ответа</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	№										Задания										№										Ответа										
№																																										
Задания																																										
№																																										
Ответа																																										

**1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции: ОПК 1**

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Владеть	<p><b>Задание.</b> В составе малой группы (3-4 человека) на уроке физической культуры в школе провести пульсометрию, заполнить протокол, сделать выводы.</p>	<p>Определены задачи мероприятия, составлен протокол сбора данных, распределены обязанности между членами группы, имеется оригинал или копия конспекта занятия, В протокол занесены все требуемые данные, методически правильно определены «точки» сбора показателей ЧСС, процедура не влияла на ход проведения урока, выводы соотносятся с поставленными задачами.-5баллов.</p>
Уметь	<p>Умения проверяются при помощи комплексных заданий.</p> <p><b>1.На этапе первоначального изучения при реализации метода практического выполнения изучаемого двигательного действия используются следующие методические приемы:</b> А) подводящие упражнения  Б) предметные и другие ориентиры (указатели направлений, ограничители движений, световые и звуковые сигналы)  В) громкоречевое сопровождение действий</p> <p><b>Задание:</b> Выбрать одно двигательное действие (можно на примере одного из видов школьной программы по ФК, например «бросок в кольцо с ведением мяча») и привести примеры использования данных методических приемов в виде конкретных действий с оценкой эффективности их применения.</p>	<p><b>Оценка выполнения задания:1)</b> Приведены примеры использования каждого методического приема с оценкой возможной результативности применения -5 баллов. 2) Приведены примеры использования каждого приема, но не по каждому определена эффективность их применения-4 балла. 3) Приведены примеры применения методических приемов без оценки-2балла.</p>
Знать	<p>Примеры заданий:</p> <p><b>1.Используя предложенные термины, составьте схему формирования двигательного навыка, расположив их последовательно с учетом методических особенностей и в соответствии с этапами обучения двигательным действиям</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Надежность, двигательный опыт, знания, система упражнений по коррекции техники движений, двигательный навык, слитность движений, учебная</li> </ul>	<p>Схема выстроена правильно, использованы все термины-5баллов. 2) Схема построена в целом правильно (основные элементы расположены в правильной последовательности),</p>

	<p>мотивация, неустойчивость к действию сбивающих факторов, представления, нестабильность итогов, высокая прочность запоминания, смысловой образ, «автоматизированный» характер действий, зрительный образ, слитность движений, не высокая быстрота исполнения, система повторного выполнения двигательных действий, двигательный образ, надежность выполнения при сбивающих факторах, стабильность результатов, целесообразная быстрота исполнения, этап начального разучивания (первоначального обучения), этап детализированного разучивания (углубленного обучения), этап закрепления и совершенствования.</p>	<p>но не все термины применены в схеме или расположены с незначительными ошибками-4балла. 3) Основные элементы схемы расположены в правильной последовательности, но большинство терминов либо не использовались, либо расположены не верно-3балла. 4) Схема построена с грубыми ошибками относительно этапности обучения и методики формирования двигательного навыка-1балл.</p>
--	--	---

## 2. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции: УК 7

<p>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</p>	<p>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</p>	<p>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</p>
<p><b>Знать</b></p>	<p><b>1.</b> В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие являются:</p> <p>А. физические упражнения;  Б. оздоровительные силы природы;  В. гигиенические факторы;  Г. физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.</p> <p><b>2.</b> В общеобразовательных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются: 1. дозированная ходьба; 2. бег с максимальной скоростью; 3. прогулки на лыжах; 4. езда на велосипеде; 5. силовые упражнения с продолжительным напряжением; 6. плавание. Выберите пункты которыми можно продолжить предложение.</p> <p>А.1, 2, 5;  Б. 2, 5, 6;  В. 1, 3, 4, 6;  Г. 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p> <p><b>3.</b> Общая динамика физической нагрузки в занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:</p> <p>А. линейно восходящей;</p>	<p>Выбрать один вариант ответа. Каждый правильный ответ-0.5балла.</p>

	<p>Б. ступенчато восходящей;  В. волнообразной, с постепенным нарастанием;  Г. волнообразной, с постепенным снижением.</p> <p><b>4.</b> Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:  А. 1-2 занятия;  Б. 3-4 занятия;  В. 5-6 занятий;  Г. 7-9 занятий с возможностью проведения двухразовых занятий в отдельные дни.</p> <p><b>5.</b> Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в недельном объеме:  А. 6-8 часов;  Б. 10-14 часов;  В. 20-24 часа;  Г. 28-32 часа.</p> <p><b>6.</b> Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:  А. 90-100 уд./мин;  Б. 120-130 уд./мин;  В. 160-170 уд./мин;  Г. 180-190 уд./мин.</p>	
<p><b>Уметь</b></p>	<p>Умения проверяются при помощи комплексных заданий.</p> <p><b>1.Задание с проблемными ситуациями.</b>  <b>Вы сотрудник организации с трудовым коллективом не менее 100 человек с различным функциональным составом, категориями и видами специальностей. В ваши обязанности входит организация физкультурно-спортивной работы с сотрудниками. Ваша задача изучить социальные предпосылки для разработки комплекса мероприятий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности и разработать вариант профессиограммы для учета различных показателей.</b>  Пример разделов профессиограммы: «Структура основных профессий и специальностей организации», «Структура физкультурно-спортивных интересов» и т.д.</p>	<p><b>Оценка выполнения задания:1)</b>  Определены цели работы и поставлены задачи. Разработан протокол действий по сбору первичной информации.  Разработан вариант профессиограммы, включающий достаточное количество разделов необходимых для сбора первичной информации.  Содержание каждого раздела позволит сделать выводы соотносящиеся с целью и задачами работы-5 баллов.  Определены цели и задачи работы, составлен план действий, но количество разделов и их содержание не смогут дать полноценной информации для определения направлений</p>

		физкультурно-спортивной работы в организации-4балла.
--	--	--

## **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 150 с. — 978-5-9227-0620-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63643.html>.
2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

## **VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)**

[edu.ru](http://edu.ru) Федеральное образовательное учреждение

<http://window.edu.ru/> "Единое окно" объединяет в единое информационное пространство электронные ресурсы свободного доступа для всех уровней образования в России. В разделе «Библиотека» представлено более 17 000 учебно-методических материалов, разработанных и накопленных в системе федеральных образовательных порталов, а также изданных в университетах, ВУЗах и школах России. В «Каталоге» хранится более 40 000 описаний образовательных интернет-ресурсов, систематизированных по дисциплинам профессионального и предметам общего образования, типам ресурсов, уровням образования и целевой аудитории.

<http://fcior.edu.ru/Проект> федерального центра информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) направлен на распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и степеней образования. Сайт ФЦИОР обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов

различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.

<http://school-collection.edu.ru/Федеральное> хранилище Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (Коллекция) было создано в период 2005-2007 гг. в рамках проекта "Информатизация системы образования" (ИСО), выполняемого Национальным фондом подготовки кадров по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации.

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) Физическая культура студента. Электронный учебник.

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

При самостоятельной работе студенты, используют лекционный материал (опорный конспект), учебники и методические разработки. Для самостоятельной проработки, предлагаются следующие темы:

1. Концептуальные основы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Федеральный закон и закон Тверской области «О физической культуре и спорте».
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.
4. Нормирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
5. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
6. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием на развитие физических качеств.
7. Сравнительный анализ действующих программ по физической культуре в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах.
8. Составление комплексов физических упражнений в режиме дня школьников: гимнастик до занятий; физкультурные минутки; физкультурные паузы; игры и физические упражнения на переменах.
9. Планирование внеклассной работы по физической культуре в отдельном классе общеобразовательной школы.
10. Составление плана учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию для младших, средних и старших классов (по выбору).
11. Самоконтроль в процессе индивидуальных (самостоятельных) занятий физической культурой и спортом.
12. Спортивная ориентация и отбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спортивной деятельности. Средства и методы отбора в избранном виде спорта.

Примеры заданий для самостоятельной работы студентов.

Заполните таблицу «Классификация физических упражнений»

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движений	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

- Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств»

Методы воспитания	Характеристика методов

- Заполните таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристики»

Словесные методы	Характеристика методов

- Заполните таблицу «Методы обучения наглядности (наглядным методом) в физическом воспитании»

Наглядные методы	Характеристики методов

- Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристики»

Специфические принципы физического воспитания	Характеристика принципов

- Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу)

Законы формирования двигательного навыка	Характеристики закона

- Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей»

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства

- Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика»

Методы воспитания силы	Характеристика метода

- Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристики»

Методы воспитания	Характеристика метода

скоростных способностей	
-------------------------	--

• Средства для развития скоростных способностей делится на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

• Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Знания и умения, полученные студентами при самостоятельном изучении выше перечисленных вопросов позволят, более качественно осваивать программный материал в процессе прослушивания лекционного курса. Активно обсуждать поставленные на семинарских занятиях проблемы и более успешно подготовиться к зачету

## 2) Требования к рейтинг-контролю.

Курс изучается на протяжении одного семестра. На протяжении семестра знания студента оцениваются из 60 баллов. Оценка в каждом семестре складывается из отчетности по лекционным занятиям (30 баллов), тестированию в контрольных точках рейтинга (30 баллов).

Форма зачета - устный.

## **VII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)**

Мастер-классы от ведущих педагогов и тренеров города, практические занятия в школах г.Твери, групповые практикумы, просмотр учебных фильмов, составление интеллект-карт.

ПО

Google Chrome – бесплатно

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.

MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017



Paint.net – бесплатно  
STDU Viewer – бесплатно.

## **VII. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

Мультимедиа, протоколы, таблицы, рабочие планы организаций ФКиС, отчетная документация педагогической и производственной практик, наглядные пособия, спортивные залы и инвентарь.

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Основная и дополнительная литература	Обновлён список литературы	Протокол №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г.
2.	Фонд оценочных средств	Расширен спектр заданий по компетенциям	Протокол №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г.