

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М.Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Центр повышения квалификации и переподготовки

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2/1
от «25» сентября 2018г.



Утверждаю:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
 О.В. Попова
«26» сентября 2018г.

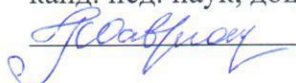
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Квалификация

Педагог
физической
культуры

Составитель:

канд. пед. наук, доцент

 М.Ю. Гаврюшкина

Распределение учебной нагрузки

Общий объем (час.)	Аудиторная			Самостоят. работа	Форма контроля
	Лекции	Практич.	Лаборатор.		
72	8	6	-	58	Экзамен

Программа одобрена на заседании кафедры ФК и здоровья

Протокол № 1 от «07» сентября 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ Н.А. Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области физического воспитания и спорта.

Задачи дисциплины:

1. Овладение системой знаний о сущности управления процессом физкультурного образования на основе учета особенностей возрастного развития различных групп населения;

2. Усвоение знаний и педагогических умений в области физического воспитания детей дошкольного возраста;

3. Создание представления об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания и спорта в системе дисциплин предметной подготовки;

Комплексное рассмотрение современных подходов и технологий физического воспитания детей и подростков.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Областями профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина (модуль) «Теория и методика физической культуры и спорта», являются сферы образования, социальной сфере, культуры.

Освоение программы готовит к работе со следующими *объектами профессиональной деятельности*: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Дисциплина (модуль) готовит к решению следующих *задач профессиональной деятельности*:

педагогическая деятельность:

- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;

проектная деятельность:

- проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через преподаваемые предметы;

исследовательская деятельность:

- использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.

культурно-просветительская деятельность:

- организация культурного пространства;

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения последующих дисциплин «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», «Психология», «Психология физического воспитания и спорта».

Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать *профессиональными компетенциями*:

готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);

способностью проектировать образовательные программы (ПК-8);

способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9);

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знать:

- возрастно-половые закономерности физического воспитания населения;
- общепедагогические и специфические принципы физического воспитания;
- методы организации контроля за результатами воспитания и обучения;

уметь:

- осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;
- осуществлять подготовку спортсменов в соответствии с основными принципами;
- рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;
- использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;

владеть:

- навыками организации и проведения занятий физическими упражнениями для решения задач физического воспитания с разными категориями населения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	всего	Лекции	практич.	самостоят. работа
1	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	14	2		10
2	Средства и методы физического воспитания	14	2	2	10
3	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	14	2	2	14
4	Теоретико-практические основы развития физических качеств	14	2		14
5	Возрастные особенности физического воспитания	16		2	10
6	<i>Итого</i>	72	8	6	58

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание
1.	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина. Система физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога.
2.	Средства и методы физического воспитания	Средства физического воспитания: физические упражнения; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы. Методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

3.	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	Общеметодические принципы: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации. Специфические принципы: непрерывность процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; цикличного построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.
4.	Теоретико-практические основы развития физических качеств	Сила, выносливость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания силы и выносливости. Методики воспитания выносливости и силовых способностей. Упражнения для определения уровня развития выносливости и силовых способностей. Скоростные и двигательно-координационные способности и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания скоростных и двигательно-координационных способностей. Методики воспитания скоростных и двигательно-координационных способностей. Упражнения для определения уровня развития скоростных и двигательно-координационных способностей. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методики развития гибкости. Упражнения для определения уровня развития гибкости.
5.	Возрастные особенности физического воспитания	Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Особенности физического воспитания обучающихся и взрослого населения. Содержание программы физического воспитания обучающихся. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Формы организаций физического воспитания обучающихся. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями взрослого населения.

Самостоятельная работа

№	Наименование	Наименование вида работы
---	--------------	--------------------------

п/п	раздела дисциплины (модуля)	
1.	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	Заполнить таблицу
2.	Средства и методы физического воспитания	Заполнить таблицу
3.	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	Конспектирование
4.	Теоретико-практические основы развития физических качеств	Заполнить таблицу
5.	Возрастные особенности физического воспитания	Заполнить таблицу

Оценочные средства для контроля знаний

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины (учебного модуля) осуществляется на зачете, который проводится в форме итогового тестирования.

Тестовые задания

*Уважаемые слушатели, работая с тестовыми заданиями,
выберите один из предложенных вариантов ответа*

1. **Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется**
 - 1) спортивной тренировкой;
 - 2) специальной физической подготовкой;
 - 3) физическим совершенством;
 - 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.
2. **К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся**
 - 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
3. **Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется**
 - 1) физической культурой;
 - 2) физической подготовкой;
 - 3) физическим воспитанием;
 - 4) физическим образованием.
4. **Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе**
 - 1) результаты научных исследований;
 - 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

5. Под методами физического воспитания понимаются

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

6. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

7. Основным специфическим средством физического воспитания являются

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

8. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

9. Под техникой физических упражнений понимают

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими

- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

11. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;

- 4) принцип связи теории с практикой.
- 12. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется**
- 1) учением;
 - 2) преподаванием;
 - 3) воспитанием;
 - 4) обучением.
- 13. Эффект физических упражнений определяется прежде всего**
- 1) их формой;
 - 2) их содержанием;
 - 3) темпом движения;
 - 4) длительностью их выполнения.
- 14. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется**
- 1) физическим образованием;
 - 2) физическим воспитанием;
 - 3) физическим развитием;
 - 4) физической культурой.
- 15. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя _____, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики**
- 1) три этапа;
 - 2) четыре этапа;
 - 3) два этапа;
 - 4) пять этапов.
- 16. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющим массовый характер) является**
- 1) произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
 - 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
 - 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
 - 4) высокая степень координации и автоматизации движений.
- 17. Основным отличительным признаком двигательного навыка является**
- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
 - 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
 - 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
 - 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).
- 18. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять**
- 1) в подготовительной части занятия;
 - 2) в начале основной части занятия;
 - 3) в середине основной части занятия;
 - 4) в конце основной части занятия.

- 19. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?**
- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
 - 2) методом сопряженного воздействия;
 - 3) расчлененно-конструктивным методом;
 - 4) методом целостно-конструктивного упражнения.
- 20. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися**
- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
 - 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательной действия;
 - 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
 - 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.
- 21. Физические качества — это**
- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
 - 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
 - 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
- 22. Основу двигательных способностей человека составляют**
- 1) психодинамические задатки;
 - 2) физические качества;
 - 3) двигательные умения;
 - 4) двигательные навыки.
- 23. Уровень развития двигательных способностей человека определяются**
- 1) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку;
 - 2) индивидуальными спортивными результатами;
 - 3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
 - 4) тестами (контрольными упражнениями).
- 24. Относительная сила – это**
- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
 - 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
 - 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
 - 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.
- 25. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст**
- 1) 10-11 лет;
 - 2) 11-12 лет;
 - 3) от 13-14 до 17-18 лет;
 - 4) от 17-18 до 19-20 лет.
- 26. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в**
- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет;
 - 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
 - 3) в среднем школьном возрасте (12-15 лет);
 - 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).
- 27. Сила – это**

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.
- 28. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7**
- 1) предельному;
 - 2) околопредельному;
 - 3) большому;
 - 4) малому.
- 29. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется**
- 1) простой двигательной реакцией;
 - 2) скоростью одиночного движения;
 - 3) скоростными способностями;
 - 4) быстротой движения.
- 30. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется**
- 1) физической работоспособностью;
 - 2) физической подготовленностью;
 - 3) общей выносливостью;
 - 4) тренированностью.

Критерии оценки тестовых заданий (уровня формирования компетенций):

Тест оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 4-х балльную шкалу:

- отметка «5» соответствует 87-100% (выставляется в случае, если слушатель дал 26-30 правильных ответов);
- отметка «4» соответствует 75-86% (выставляется в случае, если слушатель дал 22-25 правильных ответа);
- отметка «3» соответствует 60-74% (выставляется в случае, если слушатель дал 18-21 правильных ответа);
- отметка «2» – менее 60% (выставляется в случае, если слушатель дал менее 18 правильных ответов).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет тест на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда тест выполнен менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование	Кол-во	Форма использования
<i>Аудитория 213</i>			
1.	Видеопроектор, интерактивная доска, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 229</i>			
2.	Видеокомплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
3.	Персональные компьютеры	10	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы слушателей, контроль знаний слушателей (тестирование), организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 235</i>			
4.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 239</i>			
5.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 307</i>			
6.	Видеопроектор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для вузов / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд. - М.: Академия, 2006. - 368 с.
2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студентов вузов / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007.
3. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорт [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер.- М.: Академия, 2006.- 480с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

4. *Матвеев, Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для спец. вузов. 3-е издан. – М.: ФГУП «Известия», 2001.
5. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры) [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: РГАФК, 2002.
6. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для специализированных вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.

БАЗЫ ДАННЫХ,

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ

СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Видеозаписи лекций по различным дисциплинам, изучаемым в вузах - несколько сот лекций [Электронный ресурс] / Univertv.ru – режим доступа: <http://univertv.ru>
2. Библиотеки, издательства, периодические издания, литературные публикации [Электронный ресурс]: / Auditorium.ru – режим доступа: <http://www.auditorium.ru>
3. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал – режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school.edu.ru>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.window.edu.ru>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.fcior.edu.ru>