

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ(НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:

Декан ФФК

В.Г. Шилько

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физической культуры

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2024

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

Т.А. Шилько

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК – 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК – 9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, физической и технической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК – 14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов

ИПК – 3 Способен определять педагогические цели и задачи, планировать педагогическую деятельность, разрабатывать планы (сценарии) воспитательных и досуговых мероприятий

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.

ИОПК 1.2 Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.

ИОПК 9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.

ИОПК 9.2 Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

ИОПК 14.1 Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.

ИОПК 14.2 Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов.

ИПК 3.1 Знает основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

2. Задачи освоения дисциплины

- Изучить теоретические положения физикой культуры;
- изучить понятийный аппарат теории физической культуры ;
- Освоить средства и методы физического воспитания ;
- Изучить организационные формы физической культуры;
- Создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории физической культуры в системе общепрофессиональных дисциплин;
- Научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.
- Освоить методику проведения занятий по физической культуре с разными возрастными группами людей.
- Освоить технологию планирования учебного процесса по физической культуре.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 3, зачет

Семестр 4, зачет
Семестр 5, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам. Вводные знания по предмету, необходимые для начального формирования профессионального мировоззрения, сообщаются студентам уже 1-м и 2-м семестрах – в рамках дисциплин «Введение в специальность», «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «История физической культуры». Преподавание данных дисциплин должно иметь выраженный пропедевтический характер, что предполагает тщательную адаптацию сложного теоретического материала применительно к исходному уровню подготовленности студентов первого курса.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц, 360 часа, из которых:

На втором курсе в 3 семестре - 3 зачетные единицы, 108 часов из которых:

- лекции: 18 ч.;
- семинарские занятия: 36 ч.;
- практические занятия: 0 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

На втором курсе в 4 семестре 3 зачетные единицы, 108 часов из которых:

- лекции: 22 ч.;
- семинарские занятия: 28 ч.;
- практические занятия: 0 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

На третьем курсе в 5 семестре 4 зачетные единицы, 144 часов из которых:

- лекции: 18 ч.;
- семинарские занятия: 36 ч.;
- практические занятия: 0 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Предмет теории и методики физической культуры и её основные понятия.	Вводное представление о предмете теории и методики физической культуры и спорта, его значение в профессиональном образовании и деятельности. Определение понятия «физическая культура». Различия этого понятия в «бытовой» и профессиональной трактовке. Соотношение понятий «культура» (общества, личности) и «физическая культура»; общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. Понятия, частично совпадающие и смежные с

	понятием «физическая культура»: «физкультурная деятельность», «физкультурное движение», «спорт»; «физическое воспитание» и «физическая подготовка»; «физическая подготовленность», «физическое развитие» (сжатый анализ и формулирование определившегося смысла этих понятий).
Тема 2. Система физической культуры в России, ее цель, задачи и общие принципы	Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения.
Тема 3. Функции и формы физической культуры в обществе.	Функции физической культуры как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять потребности личности и общества в определенном отношении. Характеристика специфических функций физической культуры - функций источника физического (физкультурного) образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, в том числе благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности, спортивно-достиженческие, физкультурно-реабилитационные и физкультурно-рекреативные функции. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции. Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и разграничения общекультурных и специфических функций физической культуры.
Тема 4. Средства физического воспитания.	Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершаемого по закономерностям физического воспитания. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров.

	Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения. Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Отдельные (пространственные, временные, динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения их. Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости). Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно-средовых условий. Принципиальные методические положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).
Тема 5. Методы физического воспитания.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о «нагрузке» как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее «внешняя» и «внутренняя» стороны, объем и интенсивность. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Общепедагогические методы в физическом

	воспитании. Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Общепедагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями. Методы обеспечения наглядности. Непосредственная и опосредованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.
Тема 6. Основные стороны и методические принципы физического воспитания	Система общих принципов, направляющих деятельность по физическому воспитанию Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Необходимость руководствоваться в сфере физического воспитания общепедагогическими (в том числе общедидактическими) принципами. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Специальные принципы построения физического воспитания Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и т.д.).
Тема 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	Двигательные действия как предмет обучения. Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий, существенные для рационального построения процесса обучения им. Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты. Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям.

	Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Особенности этапов обучения. Этап начального разучивания. Задачи, решаемые на этапе начального разучивания двигательного действия. Особенности средств и методов его начального разучивания. Пути управления формированием ориентировочной основы нового двигательного действия, выделения «опорных точек», актуализации мотивов и обеспечения адекватной установки на его разучивание. Пути первоначального практического освоения модели действия и облегчения его выполнения. Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом). Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий. Этап результирующей отработки действия. Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых здесь средств и методов совершенствования действия.
Тема 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.	Воспитание силовых и скоростных способностей. Воспитание собственно силовых способностей. Собственно силовые способности, задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Средства и основные черты методики. Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания собственно-силовых способностей. Дополнительные средства воздействия на развитие силовых способностей (внешние отягощения различного рода, тренажерные устройств). Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы

	«экстенсивного воздействия» (использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы «интенсивного воздействия» (использование динамических, изометрических, комбинированных режимов, мышечных напряжений, связанных с максимальной мобилизацией собственно силовых возможностей); условия, определяющие их выбор и применение. Методические особенности использования силовых упражнений общего и локального воздействия, динамических, изометрических, комбинированных. Воспитание скоростных способностей. Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей Особенности упражнений, способствующих сокращению времени простых и сложных двигательных реакций. Основные методы и методические приемы в воспитании способности к простым и сложным двигательным реакциям (в частности, реакциям на движущийся объект и реакциям с выбором). Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты (как способности, лимитирующей скоростные характеристики движений). Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Воспитание выносливости. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая «общая» и «специальная» выносливость. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа. Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Дополнительные средства воспитания выносливости. Основы методики воспитания выносливости.
--	--

	Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Особенности методики воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой). Воспитание гибкости. Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств. Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений на гибкость, их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению «растягивающего» эффекта упражнений. Воспитание двигательно-координационных. Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Двигательно-координационные способности как основа ловкости (способности координировать движения при построении двигательных действий и способности перестраивать их в соответствии с требованиями меняющихся условий). Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений, используемых
--	---

	в качестве основных средств воспитания двигательного-координационных способностей. Обеспечение регулярного пополнения и обновления двигательного опыта, систематического преодоления возрастающих координационных трудностей как главные линии в воспитании двигательного-координационных способностей. Основные методы и подходы, типичные для методики их воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, предъявляющих повышенные требования к двигательным-координационным способностям, порядок включения таких упражнений в систему занятий на различных этапах физического воспитания.
Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании.	Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса физического воспитания. Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности физического воспитания. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании. Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Педагогический аспект построения отдельного занятия в физическом воспитании. Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха. Особенности форм занятий урочного и неурочного типа. Особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогические возможности, представляемые урочными формами занятий. Типы уроков в физическом воспитании. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся в уроке физического воспитания («круговой» и «линейный» способ; «фронтальный»; «групповой» и «индивидуальный» способы и т.д.). Педагогический анализ урока.

	Особенности занятия неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.). Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.
Тема 10. Планирование и контроль в физическом воспитании.	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство. Планирование. Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Основные операции и формы планирования. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования. Особенности форм и операций, перспективного планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и унифицированной программы применительно к реальным условиям осуществления задач физического воспитания и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии унифицированной регламентирующей документации планирования. Годовой план как связующее звено между перспективным и этапным планированием. Целесообразная степень детализации намеченного в перспективном плане при составлении графика годового плана. Формы и способы разработки годового плана-графика. Особенности форм и операций этапного планирования. Коррекция и детализация запланированного в годовом плане при составлении

	этапного плана (на четверть, период, средний цикл или аналогичную стадию процесса физического воспитания). Основания и способы расчета параметров, намечаемых в этапном плане; правила его разработки и оформления. Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования. Правила разработки и оформления краткосрочного плана и конспекта занятия. Контроль. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Объекты педагогического контроля в физическом воспитании; направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели, учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями), их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Формы учета при текущем контроле. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих поэтапному контролю. Формы учета при этапном контроле. Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.
Тема 11. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды

	жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах. Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.
Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.	Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Социально-педагогическое и оздоровительное значение физического воспитания детей и молодежи школьного возраста, задачи, нормативные критерии. Роль физического воспитания и связанных с ним форм направленного использования физической культуры в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Особенности задач, решаемых в физическом воспитании детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в физическом воспитании детей и молодежи школьного возраста. Программное содержание и определяющие черты методики физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Основы содержания программ, регламентирующих физическое воспитание детей и молодежи школьного возраста; различия и состав средств, зависящие от избираемых форм общего, специального образования и физкультурно-спортивной деятельности. Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития детей и молодежи школьного возраста. Физическая культура в общеобразовательной школе. Общий курс физического воспитания по учебному плану школы. Программное содержание классно-урочных форм занятий по физической культуре в школе. Система школьных уроков

	физической культуры; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т.д.). Правила и условия оптимального построения системы уроков физической культуры в рамках учебного года и его четвертей. Особенности содержания и методики уроков физической культуры, проводимых с учащимися, отнесенными к различным медицинским группам. Дополнительные (внеклассные) формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе. Основы методики вводной гимнастики до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминут», физкультурно-рекреативных занятий во время больших перемен, «физкультурного часа» в режиме продленного дня. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе.
Тема 13. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.	Обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе. Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов. Отличительные черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, отделении спортивного совершенствования.
Тема 14. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.	Значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Физическая культура как неотъемлемый компонент оптимального образа жизни трудящихся. Основные направления и формы. Физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая культура). Повседневно-бытовые формы использования факторов физической культуры. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся; основы методики

	повседневной гигиенической гимнастики, занятий оздоровительным бегом и другими упражнениями оздоровительно-гигиенического характера.
Тема 15. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.	Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения практических заданий, выполнения домашних заданий, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1. Установите соответствие между понятиями

Понятие	Номер ответа	Определение
Физическая культура		1. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.
Физкультурное движение		2. Это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
Физическое воспитание		3. Комплексный результат физической подготовки, характеризующийся повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению, степенью развития тактического мышления и уровня совершенства морально-волевых качеств.
Физическая рекреация		4. Вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека

Физическая подготовка		5. Многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе.
Физическая подготовленность		6. Процесс изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.
Физическое развитие		7. Вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.
Спорт		8. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, необходимых в конкретной профессиональной деятельности.

Задание 2. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям»

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Задание 3.

Составить методическую разработку по обучению
двигательному действию

Полное название упражнения

Общая характеристика изучаемого упражнения _____

Описание техники выполнения _____

Типичные ошибки, которые могут возникнуть при обучении _____

Методика обучения

Первый этап обучения - начальное разучивание новому двигательному действию.

Задачи: _____

Основные методы и методические приёмы обучения: _____

Средства обучения: _____

Основные действия учителя и ученика на первом этапе: _____

Второй этап обучения - углубленное разучивание двигательного действия.

Задачи: _____

Методы и методические приемы обучения: _____

Средства обучения: _____

Деятельность учителя складывается из следующего: _____

Третий этап обучения - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия:

Задачи: _____

Методы и методические приемы обучения: _____

Средства обучения: _____

Роль учителя: _____

Задание 4.

Перечислить факторы, от которых зависит продолжительность перехода от двигательного умения до уровня двигательного навыка:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание 5.

Разработать план – конспект урока физической культуры в школе для учащихся начальных, средних или старших классов по следующей форме.

План – конспект урока физической культуры № _____ для учащихся _____ классов

Разработал студент _____

Гр. _____ курс _____ фак-т _____

Задачи урока:

- 1.
- 2.
- 3.

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
1				

2				
3				

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Примеры тестовых заданий

Тестовое задание №1

Организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенство человека, называется:

- а) обучаемостью;
- б) физической подготовкой;
- в) обучением;
- г) физическим воспитанием.

Тестовое задание №2

Умения самостоятельно решать новые двигательные задачи в меняющихся условиях деятельности:

- а) знания;
- б) практический опыт;
- в) умения высшего порядка;
- г) навык.

Тестовое задание №3.

Явление при котором формирование одних двигательных навыков может оказать определенное влияние на усвоение других навыков:

- а) стабилизация динамического стереотипа;
- б) концентрация нервных процессов;
- в) положительный перенос навыков;
- г) взаимодействие навыков.

Тестовое задание №4.

Степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит под контролем сознания за основой техники, называют:

- а) двигательным навыком;
- б) двигательным умением;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным мастерством.

Тестовое задание №5. Характерными признаками двигательного умения являются:

- а) автоматизированность и экономичность;
- б) прочность запоминания недостаточно высока, повышена отрицательная роль сбивающих фактор;
- в) слитность движений;
- г) совершенная координация.

Тестовое задание №6. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматизированность управления двигательного действия;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, шум в зале).

Тестовое задание №7. Второй этап структуры процесса обучения называется:

- а) углубленного разучивания;
- б) совершенствования;
- в) закрепления;
- г) начального разучивания.

Тестовое задание №8. Основным условием положительного переноса навыков является:

- а) наличие структурного сходства в главных фазах техники;
- б) наличие структурного сходства в деталях техники;
- в) высокий уровень физической подготовки;
- г) соблюдение принципа сознательности и активности

Критерии оценки итогового тестирования

Студенту предлагается 60 вопросов из банка тестовых заданий.

Оценка тестов осуществляется по следующим критериям:

- Правильный ответ – 1 или 2 балла (зависит от сложности вопроса).
 - Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 100 баллов
- Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале.

Итоговая оценка складывается из суммы баллов за выполненные задания + поощрительные баллы за активность на семинарских занятиях + оценка за итоговый тест и вычитания штрафных баллов за несвоевременное выполнение заданий и теста:

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16820>
<https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=5195>
<https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16821>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

Основная литература

1. Боген М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М: Либроком, 2013. – 230.
2. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2012. – 409.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М: Академия, 2011. – 496.

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для

- академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата/ С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 240 с.
 3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб. [и др.] : Лань [и др.], 2004. - 158,[1] с.
 4. Теория и методика физической культуры : [учебник для вузов по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 "Физическая культура и спорт" / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Советский спорт , 2007. - 463 с.: ил.
 5. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник : [для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы высшего профессионального образования] / В. Д. Фискалов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 391, [1] с.: ил., табл.
- в) ресурсы сети Интернет:
1. Сайт для учителей и родителей <http://www.inter-pedagogika.ru/>
 2. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://pedlib.ru>
 3. Сайт «Педагогика» <http://pedagogy.ru/index.html>

13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
 - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
- | | | |
|---|-----|---|
| – Электронный каталог Научной библиотеки | ТГУ | – |
| http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system | | |
| – Электронная библиотека (репозиторий) | ТГУ | – |
| http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index | | |
| – ЭБС Лань – http://e.lanbook.com/ | | |
| – ЭБС Консультант студента – http://www.studentlibrary.ru/ | | |
| – Образовательная платформа Юрайт – https://urait.ru/ | | |
| – ЭБС ZNANIUM.com – https://znanium.com/ | | |
| – ЭБС IPRbooks – http://www.iprbookshop.ru/ | | |

14. Материально-техническое обеспечение

- Аудитории для проведения занятий лекционного типа.
- Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Беженцева Любовь Михайловна, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК, доцент.

