Учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор БГПУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И. Коптева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

Регистрационный № УД -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Учебная программа учреждения высшего образования**

**по учебной дисциплине для специальности:**

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

2016 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Теория и методика физическго воспитания», утвержденной 14\_\_06\_\_2013г. регистрационный № ТД- А. 457

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Л.И. Кузьмина, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

Ю.Ф. Каптюг, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры,

(протокол №\_11\_\_ от «\_24\_»\_05\_ 2016 г.);

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Сизова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016).

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического

управления БГПУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Кравченко

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» разработана в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом специальности.

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Ее особенностями являются: научно обоснованное содержание физического воспитания учащихся – эффективного процесса организации занятий физическими упражнениями; акцентуация на компетентностном подходе в обучении; формирование знаний, умений и навыков студентов; значительное усиление роли и доли их самостоятельной работы; использование современных инновационных педагогичеких технологий.

Для изучения учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» необходимы знания по следующим дисциплинам типового учебного плана: «Анатомия», «Физиология», «Педагогика», «Психология», «Гигиена», «Биохимия», «Биомеханика», «Лечебная физическая культура и массаж».

**Целью преподавания учебной дисциплины** является обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов по физической культуре.

**Задачи изучения учебной дисциплины:**

− освоить методологические основы теории и методики физического воспитания;

− сформировать систему педагогических знаний о сущности процесса физического воспитания;

− изучить основы теории и методики обучения двигательным действиям;

− сформировать педагогические знания о сущности физических способностей человека и освоить общие основы методики их направленного развития;

− изучить общие основы построения и проведения занятий по физической культуре в процессе физического воспитания;

− освоить общие основы планирования и контроля эффективности физического воспитания;

− сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;

− сформировать систему знаний и умений управления учебным процессом по физическому воспитанию в школе;

− изучить общие основы тренировки в различных видах спорта.

**Методы (технологии) обучения:**

– словесные: рассказ, беседа, лекция и др.;

– наглядые: демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений, макетов, диаграмм и др.;

– практические: физические упражнения, занятия, тренировки, практикумы, игры, развлечения и др.;

– метод проблемного изложения: переходный от исполнительской к творческой деятельности;

– организационно-управленческие: планирование, организация и проведение уроков (занятий) по физической культуре, физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий с дошкольниками, учащимися и студентами.

– методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;

– методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;

– элементы проблемного обучения (проблемное изложение, вариативное изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;

– элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе.

Требования к освоению учебной программы «Теория и методика физического воспитания» в соответствии с образовательным стандартом.

Изучение учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

**Требования к академическим компетенциям.**

Студент должен:

-АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

-АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

-АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

-АК-4. Уметь работать самостоятельно.

-АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

-АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

-АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания.

-АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

-АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**Требования к социально-личностным компетенциям.**

Студент должен:

-СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

-СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

-СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

-СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

-СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

-СЛК-6. Уметь работать в команде.

-СЛК-7. Владеть современными психологическими технологиями для проведения успешных деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх.

-СЛК-8. Использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

-СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

-СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**Требования к профессиональным компетенциям.**

Студент должен быть способен:

-ПК-1. Формировать физическую культуру личности.

-ПК-2.-Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

-ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

-ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.

-ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания

-IІК-6. Работать с научно-методической литературой.

-ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания.

-ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.

-ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

-ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

-ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

-ПК-14. Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки.

-ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку.

-ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку.

-ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор.

-ПК-18. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность.

-ПК-19. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта.

-ПК-30. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

-ПК-31. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

-ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

-ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.

-ПК-34. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

-ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

-ПК-40. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.

-ПК-42. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

-ПК-43. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен**

***знать:***

–методологические основы теории физического воспитания;

–основные закономерности процесса физического воспитания;

–общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;

−общие основы теории и методики направленного развития физических качеств человека;

–особенности физического воспитания различных контингентов населения;

***уметь:***

–планировать процесс физического воспитания в учреждениях образования;

–проводить уроки физической культуры с занимающимися различного возраста;

–организовывать спортивно-массовые мероприятия;

–осуществлять контроль за эффективностью физического воспитания;

***владеть:***

–понятийным аппаратом теории физической культуры;

–методами исследования в сфере физической культуры;

–средствами и методами физического воспитания;

–методикой нормирования физической нагрузки;

–методикой обучения двигательным действиям;

–методиками направленного развития двигательных способностей;

–методами контроля в физическом воспитании.

**Структура содержания учебной дисциплины «Теория и методика**

**физического воспитания»**

Программа по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» рассчитана на объем 342 учебных часа, из них 180 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 80 часов, семинарских занятий – 66 часов, практических занятий – 34 часа.

Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов- 90часов.

Распределение аудиторных часов по учебным семестрам.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего по учебной дисциплине |
| Лекционные занятия | 26 | 16 | 12 | 10 | 80 |
| УСРС (лекции) | 6 | 4 | 4 | 2 |
| Семинарские занятия | 16 | 10 | 14 | 14 | 66 |
| УСРС (семинарские) | 4 | 2 | 4 | 2 |
| Практические занятия | 2 | 8 | 16 | 2 | 34 |
| УСРС (практические) | - | 2 | 4 | - |
| Всего за семестр: | 54 | 42 | 54 | 30 | 180 |

Формами контроля являются: зачет, экзамен, курсовая работа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**РАЗДЕЛ 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Тема 1.1. Введение в теорию физического воспитания**

Основные понятия теории и методики физического воспитания: «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство», «двигательная активность», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «спорт», «физическая культура», «туризм».

Физическое воспитание как педагогический процесс − неотъемлемая часть воспитания, основной канал направленного использования физической культуры личностью и обществом.

Цель, задачи, основные стороны физического воспитания: физическое образование; физическая подготовка; физическая и функциональная подготовленность.

Физическое развитие как естественный процесс. Факторы, влияющие на физическое развитие. Неравномерность физического развития. Управление физическим развитием в процессе физического воспитания. Показатели физического развития.

Физическое совершенство и его критерии: разносторонность развития; гармония форм и функций; единство духовного и физического и др. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

Двигательная активность − залог физического развития и формирования здоровья: содержание и норма.

Физическая рекреация в целях физического развития и укрепления здоровья. Активный отдых.

Двигательная реабилитация: средства и методы.

Спорт в системе физического воспитания. Спортивная деятельность: массовый спорт, или спорт «для всех»; детско-юношеский спорт; спорт высших достижений; профессиональный спорт.

«Физическая культура» и ее связь с общей культурой.

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Цель и предмет теории и методики физического воспитания.

**Тема 1.2.** **Система физического воспитания в Республике Беларусь**

Цель и задачи физического воспитания. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь: Закон Республики Беларусь «О физической культуре», Закон Республики Беларусь «О туризме». Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс и др.

Структура системы физического воспитания: физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся, студентов, населения по месту работы, жительства, отдыха, лиц с отклонениями в физическом и психическом развитии.

Формы организации физического воспитания в Республике Беларусь: государственные органы, осуществляющие физическое воспитание населения; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; общественные и негосударственные организации, осуществляющие физическое воспитание населения.

Принципы и функции управления физкультурным движением.

**Тема 1.3. Методология и методы познания в физическом**

**воспитании**

Общая характеристика методологии физического воспитания: понятие, функции. Методологические подходы к изучению явления и процесса физического воспитания: диалектический, системный, структурно-функциональный, исторический. Основные категории и законы научного знания.

Общая характеристика научного исследования: понятие, уровни, виды, техника, методика и процедура получения научного знания. Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании.

Общая характеристика методов познания.

Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации. Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения.

**Тема 1.4. Функции и принципы физического воспитания**

Общекультурные функции физического воспитания как педагогического процесса в структуре физической культуры.

Специфические функции: развивающая; оздоровительная; раскрытия функциональных резервов и адаптационных возможностей организма человека; вариативная; удовлетворения двигательных и рекреационных потребностей человека; развития здравообеспечивающих интересов и потребностей; формирования физкультурно-оздоровительной и спортивной мотивации; формирования физкультурной активности личности; совершенствования эстетики фигуры, движений, эстетического сознания и восприятия; формирования теоретических и практических основ здорового образа жизни.

Основополагающие принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности; учета половых, возрастных и профессиональных характеристик занимающихся; связи физического воспитания с основными направлениями воспитания и видами деятельности личности; опережающего действия.

Общепедагогические принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, индивидуализации и систематичности, прогрессирующего воздействия, учета мотивов физкультурной активности личности.

Принципы направленного педагогического воздействия.

Специфические принципы методики физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, цикличности, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

**Тема 1.5. Основные направления и формы построения занятий в**

**физическом воспитании**

Основные направления физического воспитания. Базовое направление, спортивное направление, профессионально-прикладное направление, гигиеническое и оздоровительно-рекреативное направление, лечебно-реабилитационное направление.

Понятие «форма», ее соотношение с понятием «содержание».

Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. Содержание и структура занятия.

Динамика работоспособности - основной фактор, определяющий структуру занятия. Основные части занятия и их взаимосвязь. Зависимость содержания и структуры занятия от различных факторов (задач занятия, подготовленности занимающихся, изменения работоспособности занимающихся в процессе занятия, метеорологических условий, материальных условий и др.).

Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа.

Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки.

Крупные формы занятий неурочного типа: самодеятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий.

Место неурочных форм занятий в физическом воспитании. Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями.

**Тема 1.6. Средства физического воспитания**

Понятия «средство физического воспитания», «упражнение», «физическое упражнение», «деятельность», «движение», «двигательное действие».

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификации физических упражнений.

Понятие о технике физических упражнений: основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-­временные, динамические и ритмические характеристики физических упражнений.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.

**Тема 1.7. Методы физического воспитания**

Общие представления о методах. Основные понятия: «метод», «методический прием», «методика». Классификация методов в физическом воспитании.

Специфические методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения: обучение двигательным действиям; направленное развитие физических качеств. Нормирование нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность как основные количественные показатели физической нагрузки. Нагрузка стандартная и вариативная (переменная), непрерывная и интервальная.

Отдых и его разновидности: активный и пассивный. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления: ординарный, жесткий и экстремальный.

Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения нагрузки и отдыха: методы стандартного, вариативного (переменного), непрерывного, интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.

Круговая тренировка комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с ординарными и жесткими интервалами отдыха.

Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании.

Общепедагогические методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

**РАЗДЕЛ 2 . ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям**

Понятие «обучение» и его основные предпосылки. Педагогические основы обучения двигательным действиям. Особенности процесса обучения двигательным действиям. Характеристика двигательных умений и навыков. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения.

Предпосылки успешного освоения двигательных действий. Этапы обучения двигательным действиям.

Задачи и особенности методики обучения на этапах: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. Предупреждение и исправление ошибок в процессе обучения двигательным действиям.

**Тема 2.2. Развитие физических качеств и формирование**

**способности к их проявлению**

Понятие о физических (двигательных) качествах. Сенситивные периоды развития физических качеств.

**2.2.1. Сила и методика развития**

Сила как физическое качество. Виды силовой способности: собственно-силовые способности (статическая сила); скоростно-силовые способности (динамическая сила).

Виды силовых упражнений, их методические особенности.

Методы воспитания силы: методы повторных, непредельных, максимальных и динамических усилий, метод круговой тренировки.

Особенности воспитания силы в различных видах спорта.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.

**2.2.2. Быстрота и методика развития**

Быстрота как физическое качество. Формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений.

Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.

Средства и методы развития быстроты.

Методика направленного развития скоростных способностей.

Особенности воспитания быстроты в различных видах спорта.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития быстроты.

**2.2.3. Выносливость и методика развития**

Выносливость как физическое качество. Виды выносливости: общая и специальная.

Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

Средства и методы развития выносливости.

Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

Особенности развития выносливости в различных видах спорта. Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.

**2.2.4. Ловкость (координация) и методика развития**

Координация (ловкость) как физическое качество. Ловкость как интегральное проявление координационных способностей. Различные научные подходы к рассмотрению двигательно-координационных способностей. Факторы, обусловливающие уровень развития двигательно-координационных способностей. Формы проявления координационных способностей.

Средства и методы развития координации.

Методика направленного развития двигательно-координационных способностей.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации.

**2.2.5. Гибкость и методика развития**

Гибкость как физическое качество. Факторы, влияющие на проявление гибкости: температура внешней среды, суточная периодика. Условия для развития гибкости.

Методика направленного развития гибкости.

Средства и методы развития гибкости.

Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.

**Тема 2.3. Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания**

Роль физического воспитания в формировании личностных качеств.

Цели и задачи формирования мировоззрения, нравственно-эстетического воспитания и гражданской культуры личности. Внутренняя структура мировоззрения, основные компоненты нравственно-эстетической культуры (ценности, чувства, нравственно-эстетическое сознание, поведение) и аспекты гражданственности (социально-правовой, морально-этический, социально-психологический, социально-педагогический и др.). Пути и методы формирования мировоззрения, нравственно-этической и гражданской культуры в системе физического воспитания. Связь физического с трудовым воспитанием. Требования к личностным качествам преподавателя (учителя, тренера) участвующего в процессе физического воспитания.

**Тема 2.4. Теоретические и методические основы формирования**

**мотивов физкультурной активности личности**

Теоретико-методологические подходы к изучению мотивации физкультурной активности личности. Содержание понятий «мотивация», «мотив», их функциональное единство и различие. Научные подходы к пониманию социальной и физкультурной активности личности.

Структура и содержание мотивов физкультурной активности личности: потребностей, интересов, целей и социально-ценностной ориентировки. Общие и специфические особенности содержания и иерархии мотивов физкультурной активности лиц разного возраста, пола и социального статуса.

Агитационно-пропагандистская деятельность в структуре системы факторов социально-педагогической ориентации на физкультурную деятельность: содержание, методы и формы.

Критерии оценки функционирования системы факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность, степени сформированности мотивов и физкультурной активности личности.

**Тема 2.5. Планирование, контроль и учет в физическом**

**воспитании**

Понятие о планировании. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Требования к планированию в физическом воспитании. Последовательность основных операций при разработке плана. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

Понятия «контроль» и «учет». Требования к контролю и учету. Виды контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Виды (предварительный, текущий, итоговый) и содержание учета. Документы контроля и учета в физическом воспитании.

**РАЗДЕЛ 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тема 3.1. Основы физического воспитания детей раннего возраста**

Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания. Основные закономерности роста и развития организма детей раннего и дошкольного возраста. Характеристика понятий «рост» и «развитие». Понятие «возрастная норма», критические периоды развития. Возможные причины ускоренного и замедленного физического развития. Возрастные периоды развития: внутриутробный, новорожденности, грудной, раннее детство. Организация и содержание двигательной активности детей. Анатомо-физиологические особенности развития. Основные движения. Содержание игровой деятельности.

Специфические и неспецифические методы физического воспитания. Воздействие физических упражнений на организм детей. Особенности применения средств физической культуры и обще дидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни (наглядно-зрительный, тактильно-мышечный, предметный, наглядно-слуховой, образный, сюжетный рассказ и др.) Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий. Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни. Возрастные особенности освоения основными движениями (ходьба, бег, лазание, прыжки, броски) и двигательными умениями. Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей. Условия и правила создания развивающей среды.

**Тема 3.2. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях**

Документы, регламентирующие условия организации и содержание физического воспитания. Основные разделы программы обучения и воспитания. Организация и содержание физического воспитания в системе физкультурно-оздоровительной работы. Формы занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольника. Методы, приемы, этапы обучения основным движениям. Принципы, условия, особенности, формы организации, развивающая среда, стандартное и нетрадиционное оборудование, спортивный инвентарь. Влияние физических упражнений на процессы роста и развития детей.

Возрастные особенности проявления физических качеств. Содержание диагностико-коррекционной работы в физическом воспитании. Особенности организации и содержания занятий с детьми с различными отклонениями в состоянии здоровья. Методические приемы дозирования физической

нагрузки в работе с детьми. Виды контроля. Оценка эффективности физического воспитания.

**Тема 3.3. Физическое воспитание учащихся в учреждениях**

**общего среднего образования**

Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся. Формы организации физического воспитания учащихся: классно-урочные (урок физической культуры); физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

**Тема 3.3.1. Содержание учебного предмета «Физическая**

**культура и здоровье»**

Государственный образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-ХI классы). Цель и задачи изучения предмета. Требования к организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье».

Учебные программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов. Общая структура учебных программ.

Содержание учебного материала. Методика организации и проведения урока по предмету «Физическая культура и здоровье», структура урока. Регулирование нагрузки на уроке, общая и моторная плотность.

Требования к учащимся, оканчивающим начальную, базовую и среднюю школу. Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока.

**Тема 3.3.2. Методика планирования учебного процесса**

**в учреждениях общего среднего образования**

Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» как обязательный элемент эффективного управления процессом физического воспитания (образование и развитие) учащихся.

Требования к планированию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений (научность, непрерывность, последовательность, параллельность, согласованность и др.).

Современные эффективные технологии планирования процесса физического воспитания учащихся (разработка основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока).

**Тема 3.3.3. Педагогический контроль в процессе занятий**

**физической культурой учащихся**

Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре. Основные функции 10-балльной системы оценки результатов учебной деятельности учащихся.

Оценка знаний. Уровни усвоения учебного материала по компоненту знаний. Оценка техники физического упражнения. Требования к двигательным умениям и навыкам.

Оценка физической подготовленности. Методика проведения тестирования. Возможные способы оценки количественных показателей.

**Тема 3.4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая**

**работа с учащимися**

Внеклассная форма физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися. Организация и проведение с учащимися физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Белорусская снежинка», «Хрустальный конек».

Организация и проведение занятий в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка. Теоретическая, физическая, тактическая подготовка. Обучение и совершенствование. Подготовка занимающихся к соревнованиям.

**Тема 3.5. Организация дополнителоьного образования**

**по физическому воспитанию**

Дополнительное образование в рамках концепции общего среднего образования. Внешкольные учреждения, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися (дворцы и дома детей и молодежи, физкультурно-спортивные центры детей и молодежи, детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские клубы, спортивные секции, «школы здоровья» и др.).

Физкультурно-оздоровительная работа в летних и зимних оздоровительных лагерях. Физическое воспитание школьника в семье (физическая культура в режиме дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, выполнение домашних заданий по физической культуре и др.).

Возрастающая роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи. Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки.

**Тема 3.6. Физическое воспитание учащейся и**

**студенческой молодежи**

Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию с учащимися учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в свете требований Кодекса Республики Беларусь «Об образовании».

Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования. Характеристика типовой и рабочей программ по дисциплине «Физическая культура». Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов. Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений.

Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.

**Тема 3.7. Формирование здорового образа жизни**

Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек. Профилактика вредных пристрастий: табакокурения, потребления спиртных напитков, наркотиков, нарушений режима сна и питания.

**Тема 3.8. Организационные аспекты формирования умений и навыков студентов к практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма**

Цели и задачи практической подготовки педагога-преподавателя физической культуры.

Формирование мотивации совершенствования знаний, практических умений и навыков преподавателя физической культуры при проведении со студентами различных форм учебных занятий (спортивных праздников, соревнований и др.).

Формирование и совершенствование профессионально важных знаний, умений и навыков преподавателя физической культуры в учебном процессе. Организация проектировочной и конструктивной деятельности студентов на занятиях.

Учебные и производственные практики в профессиональном становлении будущих специалистов в области физической культуры. Объективная оценка результатов практики и адекватная самооценка студентов своей подготовки как основа профессиональной компетентности и развития профессионально значимых качеств преподавателя физической культуры.

**РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

**Тема 4.1. Физическое воспитание в период трудовой деятельности**

Социально-экономическая значимость физического воспитания в период трудовой деятельности.

Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий работающих: самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время; самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня; организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха.

Систематический врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.

**Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Назначение и задачи ППФП. Формы занятий ППФП: занятия в группах здоровья; профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта; спортивно-прикладные соревнования. Классификация профессий по группам труда для ППФП работающих.

Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП. Особенности проведения профилированных спортивных занятий и подбора видов спорта для рабочих различных групп труда. Методика занятий прикладными видами спорта. Организация спортивно-прикладных соревнований по автомобильному спорту, пожарно-спасательному спорту, радиоспорту и др.

**Тема 4.3. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте**

Характеристика физического состояния лицзрелого, пожилого и старшего возраста. Изменения в организме лиц разных возрастов.

Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Организация и особенности методики занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста.

**Тема 4.4. Адаптивная физическая культура**

Сущность адаптивной физической культуры. Структура, функции, принципы адаптивной физической культуры. Формы занятий с инвалидами. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами. Особенности методики занятий с инвалидами.

Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларусии.

**ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ**

В соответствии с учебным планом для студентов данной специальности предусмотрено написание курсовой работы на 3 курсе в 6 семестре.

**Целью курсовой** **работы** является расширение, углубление знаний студента и формирование у него навыков научно-исследовательской деятельности.

В процессе подготовки курсовой работы студенты обязаны овладеть:

– навыками самостоятельного проведения исследований;

– умением работать с литературными источниками;

– знанием необходимых методов научного исследования;

– умением практически применять методы математической статистики при обработке экспериментальных данных;

– умением самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;

– умением правильно оформить курсовую работу.

Структурными элементами курсовой работы являются:

* задание;
* титульный лист;
* оглавление;
* введение;
* основная часть;
* заключение;
* список использованной литературы;
* приложения.

Объем курсовой работы должен находиться в пределах 25–40 страниц текста, включая иллюстрации, таблицы и список литературы.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

1-03 02 01Физическая культура

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела,  темы занятия | Название раздела, темы занятия; перечень  изучаемых вопросов | | Количество аудиторных часов | | | | | Самостоятельная  (внеаудиторная) работа студентов | Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия) | | Литература | | Формы контроля знаний |
| Лекции | | Семинарские занятия | Практические занятия | Управляемая самостоятельная работа студентов |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | | **9** | | **10** |
| **3 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | | | **24** | **16** |  |  |  |  |  | | |  |
| 1.1. | Введение в теорию физического воспитания  1.«Физическая культура» и ее связь с общей культурой.  2.Основные понятия теории и методики физического воспитания.  3.Физическое воспитание как педагогический процесс.  4.Цель, задачи, основные стороны физического воспитания.  5.Физическое развитие как естественный процесс.  6.Факторы, влияющие на физическое развитие.  7.Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [1-11o] | | |  |
| 1.1. | Введение в теорию физического воспитания  1.Физическое совершенство и его критерии.  2.Двигательная активность − залог физического развития и формирования здоровья: содержание и норма.  3.Физическая рекреация в целях физического развития и укрепления здоровья. Активный отдых.  4.Двигательная реабилитация: средства и методы.  5.Спорт в системе физического воспитания. | | |  | 2 |  |  | 2 | УМК | [1-11o] | | | Опрос |
| 1.2. | Система физического воспитания в Республике Беларусь  1.Цель и задачи физического воспитания.  2.Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь: Закон Республики Беларусь «О физической культуре», Закон Республики Беларусь «О туризме». Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс и др. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [1-11o] | | |  |
| 1.2. | Система физического воспитания в Республике Беларусь  1.Структура системы физического воспитания.  2.Формы организации физического воспитания в Республике Беларусь.  3.Принципы и функции управления физкультурным движением. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [1-11o] | | |  |
| 1.2. | Система физического воспитания в Республике Беларусь  1.Цель и задачи физического воспитания.  2.Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь:  3.Структура системы физического воспитания.  4.Формы организации физического воспитания в Республике Беларусь.  5.Принципы и функции управления физкультурным движением. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | [1-11o]  [14д] | | | Опрос |
| 1.3. | Методология и методы познания в физическом воспитании  1.Общая характеристика методологии физического воспитания: понятие, функции.  2.Методологические подходы к изучению явления и процесса физического воспитания.  3.Основные категории и законы научного знания.  4.Общая характеристика научного исследования:  5.Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [7-11o]  [12д]  [15д] | | |  |
| 1.3. | Методология и методы познания в физическом воспитании  1.Общая характеристика научного исследования.  2.Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании. | | |  |  |  | 2(л) | 2 |  | [7-11o]  [12д]  [15д] | | | Реферат,  мультиме-дийная презентация |
| 1.3. | Методология и методы познания в физическом воспитании  1.Общая характеристика методов познания.  2.Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации.  3.Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения. | | |  |  |  | 2(с) | 2 |  | [7-11o]  [12д]  [15д] | | | Проверка конспектов,опрос |
| 1.4. | Функции и принципы физического воспитания  1.Общекультурные функции физического воспитания.  2.Специфические функции физического воспитания. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [7-11o]  [14д]  [22д] | | |  |
| 1.4. | Функции и принципы физического воспитания  1.Основополагающие принципы системы физического воспитания.  2.Общепедагогические принципы.  3.Специфические принципы методики физического воспитания. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [7-11o]  [14д]  [22д] | | |  |
| 1.4. | Функции и принципы физического воспитания  1.Общекультурные функции физического воспитания.  2.Специфические функции физического воспитания.  3.Основополагающие принципы системы физического воспитания.  4.Общепедагогические принципы.  5.Специфические принципы методики физического воспитания. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | [7-11o]  [14д]  [22д] | | | Опрос |
| 1.5. | Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании  1.Основные направления физического воспитания.  2.Понятие «форма», ее соотношение с понятием «содержание».  3.Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании.  4.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач.  5.Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа.  6.Содержание и структура занятия. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [7-11o]  [14д]  [19д] | | |  |
| 1.5. | Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании  1.Место неурочных форм занятий в физическом воспитании.  2.Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении.  3.Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых).  4.Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями. | | |  |  |  | 2(с) | 2 |  | [7-11o]  [14д]  [19д] | | | Реферат, Мультиме-дийная презентация |
| 1.5. | Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании  1.Базовое направление физического воспитания.  2.Спортивное направление физического воспитания.  3.Профессионально-прикладное направление физического воспитания.  4.Гигиеническое направление физического воспитания.  5.Оздоровительно-рекреативное направление физического воспитания.  6.Лечебно-реабилитационное направление физического воспитания.  7.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач.  8.Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | [7-11o]  [14д]  [19д] | | | Опрос |
| 1.6. | Средства физического воспитания  1.Понятия «средство физического воспитания», «упражнение», «физическое упражнение», «деятельность», «движение», «двигательное действие».  2.Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.  3.Содержание и форма физических упражнений.  4.Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. 5.Классификации физических упражнений. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [7-11o]  [16д]  [38д] | | |  |
| 1.6. | Средства физического воспитания  1.Понятие о технике физических упражнений.  2.Характеристики техники физических упражнений.  3.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [7-11o]  [16д]  [38д] | | |  |
| 1.6. | Средства физического воспитания  1.Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.  2.Содержание и форма физических упражнений.  3.Классификации физических упражнений.  4.Понятие о технике физических упражнений: основа техники, определяющее звено техники, детали техники.  5.Характеристики техники физических упражнений.  6.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.  7.Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | [7-11o]  [16д]  [38д] | | | Опрос |
| 1.7. | Методы физического воспитания  1.Основные понятия: «метод», «методический прием», «методика».  2.Классификация методов в физическом воспитании.  3.Специфические методы физического воспитания.  4.Разновидности метода строго регламентированного упражнения.  5.Нормирование нагрузки и отдыха.  6.Объем и интенсивность как основные количественные показатели физической нагрузки.  7.Отдых и его разновидности: активный и пассивный.  8.Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления: ординарный, жесткий и экстремальный. | | | 2 |  |  |  |  |  |  | | |  |
| 1.7. | Методы физического воспитания  1.Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения нагрузки и отдыха.  2.Круговая тренировка комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.  3.Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании.  4.Общепедагогические методы физического воспитания | | | 2 |  |  |  |  | УМК | [7-11o]  [30д]  [31д] | | |  |
| 1.7. | Методы физического воспитания  1.Классификация методов в физическом воспитании.  2.Специфические методы физического воспитания.  3.Разновидности метода строго регламентированного упражнения.  4.Круговая тренировка комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.  5.Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании.  6.Общепедагогические методы физического воспитания | | |  | 2 |  |  | 2 |  | [7-11o]  [30д]  [31д] | | | Итоговая  контрольная работа по рейтинговой системе №1 (СМ-1) |
| **2.** | **Основные аспекты содержания и методики физического воспитания** | | | **22** | **20** | **12** |  |  |  | |  | |  |
| 2.1. | Основы методики обучения двигательным действиям  1.Понятие «обучение» и его основные предпосылки.  2.Педагогические основы обучения двигательным действиям. 3.Особенности процесса обучения двигательным действиям. 4.Характеристика двигательных умений и навыков.  5.Отличительные черты двигательных умений и навыков. | | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме дийная презентация | | [8-11o]  [13д]  [27д] | |  |
| 2.1. | Основы методики обучения двигательным действиям  1.Взаимодействие (перенос) навыков.  2.Структура процесса обучения.  3.Предпосылки успешного освоения двигательных действий.  4.Этапы обучения двигательным действиям. | | |  |  |  | 2(л) | 2 | УМК | | [8-11o]  [13д]  [27д] | | Реферат,  Мультиме-дийная презентация |
| 2.1. | Основы методики двигательным действиям обучения  1.Характеристика двигательных умений и навыков.  2.Отличительные черты двигательных умений и навыков. 3.Взаимодействие (перенос) навыков.  4.Структура процесса обучения.  5.Предпосылки успешного освоения двигательных действий. | | |  |  | 2 |  |  |  | | [8-11o]  [13д]  [27д] | | Конспект,  опрос |
| 2.1. | Основы методики обучения двигательным действиям  1.Этапы обучения двигательным действиям.  2.Задачи и особенности методики обучения на этапах: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.  3.Предупреждение и исправление ошибок в процессе обучения двигательным действиям. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [13д]  [27д] | | Опрос |
| 2.2. | Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению  1.Понятие о физических (двигательных) качествах.  2.Сенситивные периоды развития физических качеств. | | |  |  |  | (2л) | 2 |  | | [8-11o]  [16д]  [44д] | | Доклад |
| 2.2. | Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению  1.Понятие о физических (двигательных) качествах.  2.Сенситивные периоды развития физических качеств. | | |  | 2 |  |  | 2 | УМК | | [8-11o]  [18д]  [23д]  [29д] | |  |
| 2.2.1. | Сила и методика развития  1.Сила как физическое качество.  2.Виды силовой способности.  3.Виды силовых упражнений, их методические особенности.  4.Методы воспитания силы.  5.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы. | | | 2 |  |  |  |  |  | | [8-11o]  [18д]  [29д] | | . |
|  | **Всего часов:** | | | **26** | **16** | **2** | **10** | **26** |  | |  | | **Зачет** |
| **4 семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2.1. | Сила и методика развития  1.Сила как физическое качество.  2.Виды силовой способности.  3.Виды силовых упражнений, их методические особенности.  4.Методы воспитания силы.  5.Особенности воспитания силы в различных видах спорта.  6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы. | | |  | 2 |  |  | 2 | УМК | | [8-11o]  [18д]  [29д] | |  |
| 2.2.1 | Сила и методика развития  1.Сила как физическое качество.  2.Виды силовой способности: собственно-силовые способности (статическая сила); скоростно-силовые способности (динамическая сила). | | |  |  |  | 2(п) | 2 |  | |  | | Конспект,  опрос |
| 2.2.2. | Быстрота и методика развития  1.Быстрота как физическое качество.  2.Формы проявления быстроты.  3.Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.  4.Средства и методы развития быстроты.  5.Методика направленного развития скоростных способностей.  6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития быстроты. | | | 2 |  |  |  |  | УМК Мультимедийная презентация | | [8-11o]  [18д]  [29д] | |  |
| 2.2.2. | Быстрота и методика развития  1.Быстрота как физическое качество.  2.Формы проявления быстроты.  3.Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.  4.Средства и методы развития быстроты.  5.Методика направленного развития скоростных способностей. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [18д]  [29д] | | Контрольная работа по рейтинговой системе №2 |
| 2.2.2. | Быстрота и методика развития  1.Формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений.  2.Средства и методы развития быстроты.  3.Особенности воспитания быстроты в различных видах спорта. | | |  |  | 2 |  |  |  | | [8-11o] [18д]  [29д] | | Конспект,  опрос |
| 2.2.3. | Выносливость и методика развития  1.Выносливость как физическое качество.  2.Виды выносливости: общая и специальная.  3.Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности.  4.Средства и методы развития выносливости.  5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.  6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный. | | | 2 |  |  |  |  | Мультиме-дийная презентация УМК | | [8-11o] [18д]  [29д]  [38д] | |  |
| 2.2.3. | Выносливость и методика развития  1.Выносливость как физическое качество.  2.Виды выносливости: общая и специальная.  3.Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.  4.Средства и методы развития выносливости.  5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. | | |  |  |  | 2(с) | 2 |  | | [8-11o] [18д]  [29д]  [38д] | | Конспект,  опрос |
| 2.2.3. | Выносливость и методика развития  1.Выносливость как физическое качество.  2.Виды выносливости: общая и специальная.  3.Средства и методы развития выносливости.  4.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.  5.Особенности развития выносливости в различных видах спорта. 6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный. | | |  |  | 2 |  |  |  | | [8-11o] [18д]  [29д]  [38д] | |  |
| 2.2.4. | Ловкость (координация) и методика развития  1.Координация (ловкость) как физическое качество.  2.Ловкость как интегральное проявление координационных способностей.  3.Факторы, обусловливающие уровень развития двигательно-координационных способностей.  4.Формы проявления координационных способностей. | | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [8-11o] [28д]  [29д]  [38д] | |  |
| 2.2.4. | Ловкость (координация) и методика развития  5.Средства и методы развития координации.  6.Методика направленного развития двигательно-координационных способностей.  7.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации. | | | 2 |  |  |  |  |  | |  | |  |
| 2.2.4. | Ловкость (координация) и методика развития  1.Координация (ловкость) как физическое качество.  2.Различные научные подходы к рассмотрению двигательно-координационных способностей.  3.Факторы, обусловливающие уровень развития двигательно-координационных способностей.  4.Формы проявления координационных способностей.  5.Средства и методы развития координации. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o] [28д]  [29д]  [38д] | | Опрос |
| 2.2.4. | Ловкость (координация) и методика развития  1.Координация (ловкость) как физическое качество.  2.Методика направленного развития двигательно-координационных способностей.  3.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации. | | |  |  | 2 |  |  |  | | [8-11o] [28д]  [29д]  [38д] | | Конспект,  опрос |
| 2.2.5. | Гибкость и методика развития  1.Гибкость как физическое качество.  2.Факторы, влияющие на проявление гибкости.  3.Условия для развития гибкости.  4.Методика направленного развития гибкости.  5.Средства и методы развития гибкости.  6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. | | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [8-11o] [16д]  [29д]  [38д] | |  |
| 2.2.5. | Гибкость и методика развития  1.Гибкость как физическое качество.  2.Факторы, влияющие на проявление гибкости: температура внешней среды, суточная периодика.  3.Условия для развития гибкости.  4.Методика направленного развития гибкости.  5.Средства и методы развития гибкости.  6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o] [18д]  [29д]  [38д] | | Контрольная работа по рейтинговой системе №3 |
| 2.3. | Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания  1.Роль физического воспитания в формировании личностных качеств.  2.Цели и задачи формирования мировоззрения, нравственно-эстетического воспитания и гражданской культуры личности. 3.Внутренняя структура мировоззрения, основные компоненты нравственно-эстетической.  4.Связь физического с трудовым воспитанием.  5.Требования к личностным качествам преподавателя (учителя, тренера) участвующего в процессе физического воспитания.  6.Пути и методы формирования мировоззрения, нравственно-этической и гражданской культуры в системе физического воспитания. | | |  |  |  | 2(л) | 2 |  | | [8-11o]  [26д]  [27д] | | Реферат,  мультиме-дийная презентация |
| 2.4. | Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности  1.Теоретико-методологические подходы к изучению мотивации физкультурной активности личности.  2.Содержание понятий «мотивация», «мотив», их функциональное единство и различие.  3.Научные подходы к пониманию социальной и физкультурной активности личности.  4.Структура и содержание мотивов физкультурной активности личности.  5.Общие и специфические особенности содержания и иерархии мотивов физкультурной активности лиц разного возраста, пола и социального статуса. | | |  |  |  | 2(л) | 2 | УМК | | [8-11o]  [26д]  [27д] | | Реферат,  мультиме-дийная презентация |
| 2.4. | Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности  1.Агитационно-пропагандистская деятельность в структуре системы факторов социально-педагогической ориентации на физкультурную деятельность.  2.Критерии оценки функционирования системы факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность, степени сформированности мотивов и физкультурной активности личности. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [26д]  [27д] | | Конспект,  опрос |
| 2.5. | Планирование, контроль и учет в физическом воспитании  1.Понятие о планировании.  2.Виды планирования.  3.Требования к планированию в физическом воспитании.  4.Понятия «контроль» и «учет».  5.Требования к контролю и учету.  6.Виды контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый).  7.Виды (предварительный, текущий, итоговый) и содержание учета.  8.Документы контроля и учета в физическом воспитании. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | | [8-11o]  [26д]  [27д] | |  |
| 2.5. | Планирование, контроль и учет в физическом воспитании  1.Последовательность основных операций при разработке плана.  2.Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.  3.Документы контроля и учета в физическом воспитании. | | |  |  | 2 |  | 2 |  | | [8-11o]  [26д]  [27д] | | Итоговая  контрольная работа по рейтинговой системе№4 (СМ-2) |
| **3.** | **Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования** | | | **24** | **22** | **24** |  |  |  | |  | |  |
| 3.1. | Основы физического воспитания детей раннего возраста  1.Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания.  2.Основные закономерности роста и развития организма детей раннего и дошкольного возраста.  3.Характеристика понятий «рост» и «развитие».  4.Понятие «возрастная норма», критические периоды развития.  5.Организация и содержание двигательной активности детей.  6.Содержание игровой деятельности.  7.Специфические и неспецифические методы физического воспитания.  8.Воздействие физических упражнений на организм детей. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | | [8-11o]  [25д]  [46д] | | Проверка конспектов,опрос |
| 3.2. | Физическое воспитание в дошкольных учреждениях  1.Документы, регламентирующие условия организации и содержание физического воспитания.  2.Основные разделы программы обучения и воспитания.  3.Организация и содержание физического воспитания в системе физкультурно-оздоровительной работы.  4.Формы занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольника.  5.Методы, приемы, этапы обучения основным движениям.  6.Возрастные особенности проявления физических качеств. 7.Содержание диагностико-коррекционной работы в физическом воспитании.  8.Особенности организации и содержания занятий с детьми с различными отклонениями в состоянии здоровья. | | | 2 |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  | **Всего часов:** | | | **16** | **10** | **8** | **8** | **20** |  | |  | | **Экзамен** |
| **5семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | Основы физического воспитания детей раннего возраста  2.Возможные причины ускоренного и замедленного физического развития.  3.Возрастные периоды развития: внутриутробный, новорожденности, грудной, раннее детство.  4.Особенности применения средств физической культуры и обще дидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни.  5.Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий.  6.Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни.  7.Возрастные особенности освоения основными движениями и двигательными умениями.  8.Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей. | |  |  |  | 2(с) | 2 |  | | [8-11o]  [25д]  [46д] | | Доклад,  мультиме-дийная презентация |
| 3.2. | | Физическое воспитание в дошкольных учреждениях  1.Принципы, условия, особенности, формы организации, развивающая среда, спортивный инвентарь.  2.Влияние физических упражнений на процессы роста и развития детей.  4.Методические приемы дозирования физической нагрузки в работе с детьми.  5.Виды контроля.  6.Оценка эффективности физического воспитания. | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [25д]  [46д] | | Опрос |
| 3.3. | | Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования  1.Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся.  2.Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся.  3.Организация образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье», физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися. | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [8-11o]  [21д]  [34д]  [35д]  [39д] | |  |
| 3.3. | | Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования  1.Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся.  2.Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся.  3.Формы организации физического воспитания учащихся: классно-урочные; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. | |  |  | 2 |  |  |  | | [8-11o]  [21д]  [34д]  [35д]  [39д] | | Конспект,  опрос |
| 3.3. | | Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования  1.Современное состояние физического воспитания в учреждениях общего среднего образования.  2.Програмно-нормативное обеспечение физического воспитания учащихся.  3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания учащихся. | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [21д]  [34д]  [35д]  [39д] | | Доклад |
| 3.3.1. | | Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»  1.Государственный образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-ХI классы).  2.Цель и задачи изучения предмета «Физическая культура и здоровье».  3.Требования к организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье».  4.Содержание учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье». | | 2 |  |  |  |  | УМК | | [8-11o]  [21д]  [34д]  [35д]  [39д]] | |  |
| 3.3.1. | | Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»  1.Организация и проведение урока по предмету «Физическая культура и здоровье».  3.Особенности организации и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта»  4.Требования к организации учебных занятий с учащимися,отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, к группе лечебной физической культуры.  5.Регулирование нагрузки на уроке, общая и моторная плотность.  6. Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока. | |  | 2 |  |  |  |  | | [8-11o]  [21д]  [34д]  [35д]  [39д] | | Конспект,  опрос |
| 3.3.1. | | Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»  1.Общая структура учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов..  2.Требования к учащимся, оканчивающим начальную, базовую и среднюю школу. | |  |  |  | 2(п) | 2 |  | | [8-11o]  [21д]  [34д]  [35д]  [39д] | | Конспект,  опрос |
| 3.3.1. | | Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»  1.Требования к организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье».  2.Требования к организации и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта»  3.Требования к организации учебных занятий с учащимися,отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, к группе лечебной физической культуры.  4.Регулирование нагрузки на уроке, общая и моторная плотность.  5. Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока. | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [21д]  [34д]  [35д]  [39д] | | Доклад |
| 3.3.2. | | Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  1.Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» как обязательный элемент эффективного управления процессом физического воспитания (образование и развитие) учащихся.  2.Требования к планированию процесса физического воспитания учащихся (научность, непрерывность, последовательность, параллельность, согласованность и др.). | |  |  |  | 2(л) | 2 |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Реферат,  мультиме-дийная презентация |
| 3.3.2. | | Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  1.Современные эффективные технологии планирования процесса физического воспитания учащихся.  2.Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования. | |  |  | 2 |  |  |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Конспект,  опрос |
| 3.3.2. | | Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  1.Технология разработки основных документов планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  2.Разработка основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта  урока). | |  |  | 2 |  |  |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Конспект,  опрос |
| 3.3.2. | | Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  1.Разработка основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта  урока. | |  |  | 2 |  | 2 |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Проверка документов планирования |
| 3.3.2. | | Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  1.Документальное оформление документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока. | |  |  |  | 2(п) | 2 |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Проверка  документов планирования |
| 3.3.2. | | Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  1. Требования к планированию процесса физического воспитания учащихся (научность, непрерывность, последовательность, параллельность, согласованность и др.).  2.Технология разработки основных документов планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования  3.Методические требования к разработке основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока. | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Тестирова-ние |
| 3.3.3. | | Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся  1.Общая характеристика педагогическог контроля.  2.Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.  3.Организация контроля за успеваемостью учащихся.  4.Общие требования к оценке успеваемости учащихся. | | 2 |  |  |  |  | УМК | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | |  |
| 3.3.3. | | Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся  1.Педагогический контроль качества учебного процесса.  2.Технология пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры. | |  |  | 2 |  | 2 |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Конспект,  опрос |
| 3.3.3. | | Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся  1.Общая характеристика педагогическог контроля.  2.Методы контроля применяемые в практике физического воспитания учащихся.  3.Методика проведения тестирования физической подготовленности.  4.Основные виды контроля результатов учебной деятельности учащихся.  5.Характеристика видов учета в физическом воспитании учащихся. | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [35д]  [39д]  [42д] | | Контрольная работа по рейтинговой системе №5 |
| 3.4. | | Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися  1.Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования.  2.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного дня.  3.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников.  4.Организация и проведение «Урока футбола» («Час футбола») в рамках факультативных занятий.  5.Организация и проведение занятий в спортивных секциях по видам спорта в учреждениях общего среднего образования. | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [19д]  [20д]  [36д] | |  |
| 3.4. | | Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися  1.Организация и проведение занятий в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка.  2.Теоретическая, физическая, техническая, тактическая подготовка.  3.Подготовка занимающихся к соревнованиям. | |  |  |  | 2(л) | 2 |  | | [19д]  [20д]  [36д] | | Реферат,  мультиме-дийная презентация |
| 3.4. | | Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися  1.Характеристика циклических видов спорта.  2.Характеристика ациклических видов спорта.  3.Характеристика занятий спортивными играми. | |  |  | 2 |  |  |  | | [19д]  [20д]  [36д] | | Конспект,  опрос |
| 3.4. | | Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися  1.Организация и методика проведения занятий в учреждении общего среднего образования по выбранному виду спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка) | |  |  | 2 |  |  |  | | [19д]  [20д]  [36д] | | Конспект,  опрос |
| 3.4. | | Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися  1.Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования.  2.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного дня.  3.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников.  4.Организация и проведение «Урока футбола» («Час футбола») в рамках факультативных занятий.  5.Организация и проведение занятий в спортивных секциях по видам спорта в учреждениях общего среднего образования. | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [8-11o]  [19д]  [20д]  [36д] | | Конспект,  опрос |
| 3.5. | | Организация физического воспитания в системе дополнительного образования  1. Дополнительное образование в рамках концепции общего среднего образования.  2.Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися  3.Физкультурно-оздоровительная работа в летних и зимних оздоровительных лагерях.  4.Физическое воспитание школьника в семье. | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [4-11o]  [20д]  [32д]  [36д] | |  |
| 3.5. | | Организация физического воспитания в системе дополнительного образования  1.Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися.  2.Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования (дворцы и дома детей и молодежи, физкультурно-спортивные центры детей и молодежи, детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские клубы, спортивные базы (стадионы, катки, плавательные бассейны и т.д.), городские и загородные лагеря разного типа и др.). | |  |  | 2 |  |  |  | | [4-11o]  [20д]  [32д]  [36д] | | Конспект,  опрос |
| 3.5. | | Организация физического воспитания в системе дополнительного образования  1 Возрастающая роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи.  2.Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки.  3.Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися.  4Формы физкультурно-оздоровительной работы в летних и зимних оздоровительных лагерях.  5.Физическое воспитание школьника в семье (физическая культура в режиме дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, выполнение домашних заданий по физической культуре и др.). | |  |  |  | 2(с) | 2 |  | | [4-11o]  [20д]  [32д]  [36д] | | Конспект,  опрос |
| 3.6. | | Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи  1.Значение физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования.  2.Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию с учащимися учреждений профессионально-технического и среднего специального образования.  3.Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования.  4.Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов.  5.Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений. | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [4-11o]  [40д]  [43д] | |  |
|  | | **Всего часов**: | | **12** | **14** | **16** | **12** | **28** |  | |  | | **Зачет** |
| **6 Семестр** | | | | | | | | | | | | | |
| 3.6. | Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи  1. Характеристика типовой и рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».  2.Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов. | | |  | 2 |  |  |  |  | | [3-11o]  [40д]  [43д] | |  |
| 3.6. | Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи  1.Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов.  2.Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений.  3.Профессионально-прикладная направленность как фактор, определяющий содержание физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. | | |  |  | 2 |  | 2 |  | | [3-11o]  [40д]  [43д] | | Контрольная работа по рейтинговой системе №6 |
| 3.7. | Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи  1.Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни».  2.Компоненты здорового образа жизни: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек.  3.Профилактика вредных пристрастий: табакокурения, потребления спиртных напитков, наркотиков, нарушений режима сна и питания. | | |  |  |  | 2(л) | 2 |  | | [2-11o]  [1-11o]  [40д]  [44д] | | Реферат,  мультиме-дийная презентация |
| 3.7. | Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи  1.Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни».  2.Компоненты здорового образа жизни.  3.Двигательная активность как компонент здорового образа жизни.  4.Оптимальная двигательная активность для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.  5.Пропоганда активного образа жизни. Физическое воспитание детей в семье. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [2-11o]  [1-11o]  [40д]  [44д] | | Опрос |
| 3.8. | Организационные аспекты формирования умений и навыков студентов к практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма  **1.**Цели и задачи практической подготовки педагога-преподавателя физической культуры.  2.Формирование мотивации совершенствования знаний, практических умений и навыков преподавателя физической культуры при проведении со студентами различных форм учебных занятий (спортивных праздников, соревнований и др.).  3.Формирование и совершенствование профессионально важных знаний, умений и навыков преподавателя физической культуры в учебном процессе.  4. Организация проектировочной и конструктивной деятельности студентов на занятиях. | | | 2 |  |  |  |  | УМК | | [2-11o]  [35д]  [39д]  [41д]  [42д] | |  |
| 3.8. | Организационные аспекты формирования умений и навыков студентов к практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма  1.Учебные и производственные практики в профессиональном становлении будущих специалистов в области физической культуры. 2.Объективная оценка результатов практики и адекватная самооценка студентов своей подготовки как основа профессиональной компетентности и развития профессионально значимых качеств преподавателя физической культуры. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [2-11o]  [35д]  [39д]  [41д]  [42д] | | Итоговая  контрольная работа по рейтинговой системе №7 (СМ-3) |
| **4** | **Физическое воспитание взрослого населения** | | | **8** | **8** |  |  |  |  | |  | |  |
| 4.1. | Физическое воспитание в период трудовой деятельности  1.Социально-экономическая значимость физического воспитания в период трудовой деятельности.  2.Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий работающих: самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня; самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время; организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха.  3.Систематический врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями. | | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [5-11o]  [43д]  [45д] | |  |
| 4.1. | Физическое воспитание в период трудовой деятельности  1. Самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня.  2.Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время.  3.Организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха.  4.Систематический врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [5-11o]  [43д]  [45д] | | Опрос |
| 4.2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка  1**.**Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).  2.Назначение и задачи ППФП.  3.Формы занятий ППФП: занятия в группах здоровья; профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта; спортивно-прикладные соревнования.  4.Классификация профессий по группам труда для ППФП работающих.  5. Особенности проведения профилированных спортивных занятий и подбора видов спорта для рабочих различных групп труда | | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентац-ия | | [5-11o]  [43д]  [45д] | |  |
| 4.2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка  1.Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП.. 2.Методика занятий прикладными видами спорта.  3.Организация спортивно-прикладных соревнований по автомобильному спорту, пожарно-спасательному спорту, радиоспорту и др. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [5-11o]  [43д]  [45д] | | Опрос |
| 4.3. | Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте  1.Характеристика физического состояния лицзрелого, пожилого и старшего возраста.  2.Изменения в организме лиц разных возрастов.  3.Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом.  4.Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста. | | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [5-11o]  [43д]  [45д] | |  |
| 4.3. | Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте  1.Отличительные особенности функционирования организма людей разлличного возраста.  2.Организация и особенности методики занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки.  3.Методика врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста. | | |  | 2 |  |  | 2 |  | | [5-11o]  [43д]  [45д] | | Конспект,  опрос |
| 4.4. | Адаптивная физическая культура  1.Сущность адаптивной физической культуры.  2. Структура, функции, принципы адаптивной физической культуры.  3.Формы занятий с инвалидами.  4. Особенности методики занятий с инвалидами. | | | 2 |  |  |  |  | УМК  Мультиме-дийная презентация | | [5-11o]  [17д] | |  |
| 4.3. | Адаптивная физическая культура  1.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами  2.Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларусии. | | |  |  |  | 2(с) | 2 |  | | [5-11o]  [17д] | | Конспект,  опрос |
| 4.3. | Адаптивная физическая культура  1.Формы занятий с инвалидами.  2. Особенности методики занятий с инвалидами.  3.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами. | | |  | 2 |  |  |  |  | |  | | Итоговая  контрольная работа по рейтинговой системе №8 (СМ-4) |
| **Всего часов:** | | | | **10** | **14** | **2** | **4** | **16** |  | |  |  | |
| **Всего: 342 часа из них 180 часов аудиторных** | | | | **64** | **54** | **28** | **16(л),12**  **(с), 6(п)** | **90** |  | |  |  | |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ЛИТЕРАТУРА**

**Основная**

1.Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб. - метод. центр физ. воспитания населения. - Минск : РУМЦ, 2008. - 54 с.

2.Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г.

№ 243-З // Национальный правовой Интернет портал Республики Беларусь.

3.Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізічная культура i здароўе. - 2009. - № 3. - С. 3-8.

4.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - М. : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 4-е изд., стереотип. - СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. - 160 с.

6.О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 января

2014 г. № 125-З // Национальный правовой Интернет портал Республики Беларусь Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы) // Фізічная культура i здароўе. - 2009. - № 3. - С. 9-26.

7.Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. - Киев : Олимпийская литература, 2003. - Т. 1. - 422 с. ; Т. 2. - 391 с.

8.Теория и методика физической культуры: учеб./ под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

9.Теория и методика физического воспитания: пособие /А.Г.Фурманов, М.М.Круталевич. - Минск: БГПУ, 2014.- 416с.

10.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

**Дополнительная**

11.Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

12.Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

13.Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.Б. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.

14.Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

15.Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников/ А.А. Гужаловский. – Минск: Полымя, 1988. – 95 с.

16.Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов/ С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт,2002. –240 с.

17.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.

18.Канищев, А.Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися: метод. рекомендации / А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.

19.Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Минск: Белорусская олимпийская академия, 2005. – 240 с.

20.Кобринский, М.Е. Физическая культура и здоровье учащихся. Основы знаний: пособие для учителей физ. культуры /М.Е.Кобринский [ и др.]; под общ. ред. М.Е.Кобринский, А.Г.Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. –342 с.

21.Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. - Киев : Полиграф-Экспресс, 2005. - 195 с.

22.Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н.Кряж, З.С.Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.

23.Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н.Кряж. – Минск: НИО, 1982. – 120 с.

24.Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: НИО, 2009. – 224 с.

25.Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т.Ю. Логвина. – Мозырь: Белый ветер, 2003. – 172 с.

26.Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК., 1992. – 120 с.

27.Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб.. пособие/ В.П.Лукьяненко. – М: Советский спорт, 2003. –224 с.

28.Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

29.Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

30.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.

31.Матвеев, Л. П. Основы общей теории и спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев, 1999. –318 с.

32.Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998. – 496 с.

33.Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие/ В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

34.Овчаров, В.С. [Физическая культура и здоровье: 1-11-е классы: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобраз. учреждений с бел. и рус. языками обучения: [2008/2009 учеб. год] / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2008. – 317 с.](http://www.nlb.by/portal/page/portal/index/resources/basicsearch?lang=ru&lang=ru&classId=0D4E036732EA41E7BD68CEE4B159CA2D&p_mainsearch=&usearch_startnum=&usearch_endnum=&usearch_p_allgroups=specific&usearch_p_groups=63&usearch_p_groups=101&key=%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2&wheresearch=1&_piref73_362832_73_362827_362827.biId=1589841&_piref73_362832_73_362827_362827.strutsAction=biblinfoaction.do)

35.Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / авт.- сост.: А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; НИИФКиС. – Минск, 1999. – 89 с.

36.Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов средн. проф. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Академия, 2000. – 152 с.

37.Смотрицкий, А.Л. Практикум по теории и методике физического воспитания: пособие/ А.Л. Смотрицкий; Белгос. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015.-98с.

38.Теория и методики физического воспитания: учеб. для пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 277 с.

39.Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под ред. В.А. Баркова. – Минск: Технология, 2001. – 240 с.

40.Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений /сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

41.Физическая культура и здоровье. 1-Х1 классы: учеб. программа для общеобразоват. учреждений с бел. и рус. языкам обучения/ Нац. ин-т образования. – Минск, 2009. – 159 с.

42.Физическая культура и здоровье. У-ХI классы: учеб. программа для общеобразоват. учреждений с рус. языком обучения/ Нац. ин-т образования. – Минск, 2009. – 112 с.

43.Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений, обеспечивающих получение профессионально -технического и среднего специального образования / под общ. ред. В. С. Овчарова - Минск : РИВШ, 2010. - 39 с.

44.Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: сб. норматив. док. М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь/ под общ. ред. М.Б. Юспы. – Минск, 1997. – 75 с.

45.Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

46.Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие/ В.Н. Шебеко. – М.: Академия 1998. – 192 с.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Разработка программы обучения двигательному действию.

2. Разработка комплекса физических упражнений для развития силы у детей разного школьного возраста.

3. Разработка комплекса физических упражнений для развития быстроты у детей разного школьного возраста.

4. Разработка комплекса физических упражнений для развития гибкости у учащихся.

5. Разработка комплекса физических упражнений для развития ловкости у учащихся.

6. Разработка комплекса физических упражнений для развития выносливости у учащихся.

7. Анализ занятия по физическому воспитанию в детском саду.

8. Разработка комплекса утренней гимнастики для детского сада.

9. Анализ урока по предмету «Физическая культура и здоровье».

10. Определение общей и моторной плотности, построение графика хронометрирования урока по физической культуре.

11. Овладение методикой определения величины физической нагрузки и построения графика пульсометрии на уроке физической культуры.

12. Педагогический анализ отдельных частей урока физической культуры.

13. Разработка основных документов планирования по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования:

1) годового плана-графика учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье»;

2) поурочного плана на четверть;

3) плана-конспекта урока физической культуры.

14. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

15. Разработка комплекса упражнений для проведения физкультурных минуток.

16. Разработка комплекса упражнений и подвижных игр для проведения во время подвижных перемен.

17. Разработка плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

18. Разработка положения о спортивных соревнованиях.

19. Разработка положения о круглогодичной спартакиаде учебного заведения.

20. Разработка комплекса специальных средств для ППФП.

21. Обобщение передового педагогического опыта работы по физическому воспитанию детей и подростков по месту жительства.

22. Разработка акта-разрешения на проведение занятий по физической культуре, спорту и туризму на спортивных сооружениях (в спортзале, на спорткомплексе, кроссовой дистанции, туристическом маршруте и др.).

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**2 часа (лекции)**

**Тема 1.3. (л) Методология и методы познания в физическом воспитании**

*Вопросы для изучения*

1.Общая характеристика научного исследования.

2.Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: «Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании».

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Виды педагогического эксперимента по цели проведения, по условиям проведения, по вариантам проведения».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [7-11]

Дополнительная: [12] ,[15]

**2 часа (семинарские занятия)**

**Тема 1.3.(с) Методология и методы познания в физическом воспитании**

*Вопросы для изучения*

1.Общая характеристика методов познания.

2.Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации.

3.Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

**-**подгововить вопросы и сообщение по теме: «Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации».

-подготовить план конспект

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Виды педагогического наблюдения в зависимости от участия исследователя».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: «Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [7-11]

Дополнительная: [12] ,[15]

**2 часа (семинарские занятия)**

**Тема 1.5. (с) Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании**

*Вопросы для изучения:*

1.Место неурочных форм занятий в физическом воспитании. 2.Возрастающая роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении.

3.Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых).

4.Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

**-**подготовить вопросы и сообщение по теме: «Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых)».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: «Задачи и способы организации занимающихся в развивающих, восстанавливающих и развлекательных формах занятий физическими упражнениями».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [7-11]

Дополнительная: [14], [19]

**6 часа лекции (л), 2 семинарские семинары (с), 2 часа практические (п)**

**2 часа ( лекции)**

**Тема 2.1. (л) Основы методики обучения двигательным действиям**

*Вопросы для изучения*

1.Взаимодействие (перенос) навыков.

2.Структура процесса обучения.

3.Предпосылки успешного освоения двигательных действий.

4.Этапы обучения двигательным действиям.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

-подготовить реферат по теме: «Основы методики обучения двигательным действиям»

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания и по вопросам темы: «Основные характеристики отличающие двигательное умение от двигательного навыка»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [13], [27]

**2 часа (лекции)**

**Тема 2.2.(л) Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению**

*Вопросы для изучения:*

1.Понятие о физических (двигательных) качествах.

2.Сенситивные периоды развития физических качеств.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: **«**Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению»

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания и по вопросам темы: «Сенситивные периоды развития физических качеств»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [18], [29] , [38]

**2 часа (практические занятия)**

**Тема 2.2.1. (п)** **Сила и методика развития**

1.Сила как физическое качество.

2.Виды силовой способности: собственно-силовые способности (статическая сила); скоростно-силовые способности (динамическая сила).

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

**-**подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика силовых способностей»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Виды силовых способностей».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: « Основные средства и методы развития силовых способностей».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [18], [29] , [38]

**2часа (семинарские занятия)**

**Тема: 2.2.3.(с) Выносливость и методика развития**

*Вопросы для изучения*

1.Выносливость как физическое качество.

2.Виды выносливости: общая и специальная.

3.Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

4.Средства и методы развития выносливости.

5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

**-**подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика выносливости»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Виды выносливости».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект в виде таблиц по теме: **«**Методика развития физических качеств»

*Форма контроля: Оформление таблиц в печатном виде (электроном).*

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [18], [29] , [38]

**2часа (лекции)**

**Тема 2.3 (л). Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания**

*Вопросы для изучения*

1.Пути и методы формирования мировоззрения, нравственно-этической и гражданской культуры в системе физического воспитания.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: *«*Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания *».*

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов*.*

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания и по вопросам темы: «Методы формирования мировоззрения, нравственно-этической и гражданской культуры в системе физического воспитания»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [26], [27]

**2 часа (лекции)**

**Тема 2.4.(2л)Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности**

1.Теоретико-методологические подходы к изучению мотивации физкультурной активности личности.

2.Содержание понятий «мотивация», «мотив», их функциональное единство и различие.

3.Научные подходы к пониманию социальной и физкультурной активности личности.

4.Структура и содержание мотивов физкультурной активности личности.

5.Общие и специфические особенности содержания и иерархии мотивов физкультурной активности лиц разного возраста, пола и социального статуса.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: « Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности».

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов*.*

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания и по вопросам темы: «Структура и содержание мотивов физкультурной активности личности ».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [26], [27]

**2 часа (семинарские занятия)**

**Тема 3.1.(с) Основы физического воспитания детей раннего возраста**

*Вопросы для изучения:*

1.Возрастные периоды развития: внутриутробный, новорожденности, грудной, раннее детство.

2.Особенности применения средств физической культуры и обще дидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни.

3.Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий.

4.Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни.

5.Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

**-**подготовить вопросы и сообщение по теме: «Основы физического воспитания детей раннего возраста»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: **«**Методика занятий физическими упражнениями с детьми первого, второго и третьего годов жизни».

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [7-11]

Дополнительная: [25], [46]

**2 часа (практические занятия)**

**Тема 3.3.1. (п) Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»**

1.Общая структура учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов.

2.Требования к учащимся, оканчивающим начальную, базовую и среднюю школу.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

**-**подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая структура учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: « Анализ структуры учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 5-11 классов».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: **«**Требования к учащимся, оканчивающим начальную, базовую и среднюю школу».

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [21], [34], [35],[39]

**2 часа (лекции)**

**Тема3.3.2.(л) Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования**

*Вопросы для изучения*

1.Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» как обязательный элемент эффективного управления процессом физического воспитания (образование и развитие) учащихся.

2.Требования к планированию процесса физического воспитания учащихся (научность, непрерывность, последовательность, параллельность, согласованность и др.).

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: «Планирование учебного процесса в учреждениях общего среднего образования*».*

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов*.*

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Планированию процесса физического воспитания учащихся»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект.

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [35], [39], [42]

**2 часа (практические занятия)**

**Тема 3.3.2.(п)** **Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования**

1.Документальное оформление документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока.

*Учебные задания по теме УСР*

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

- подготовить вопросы и сообщение по теме: «Планирование учебного процесса в учреждениях общего среднего образования*».*

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов*.*

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Оформление документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

-документальное оформление документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока.

*Форма контроля:* Оценка оформления документовпланирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть (на милеметровой бумаге).

*Литература:*

Основная: [8-11]

Дополнительная: [35], [39], [42]

**2 часа (лекции)**

**Тема3.4. (л**) **Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися**

*Вопросы для изучения:*

1.Организация и проведение занятий в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка.

2.Теоретическая, физическая, техническая, тактическая подготовка.

3.Подготовка занимающихся к соревнованиям.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: «Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися».

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Занятия в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка» (по выбору).

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [3],[4]

Дополнительная: [19], [20] [36]

**2 часа (семинарские занятия)**

**Тема 3.5.Организация физического воспитания в системе дополнительного образования**

1 Возрастающая роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи.

2.Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки.

3.Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися.

4Формы физкультурно-оздоровительной работы в летних и зимних оздоровительных лагерях.

5.Физическое воспитание школьника в семье (физическая культура в режиме дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, выполнение домашних заданий по физической культуре и др.).

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить сообщение по теме: «Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися».

*Форма контроля:* Обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания и вопросам темы: «Формы физкультурно-оздоровительной работы в летних и зимних оздоровительных лагерях».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [3],[4]

Дополнительная: [19], [20] [36]

**2 часа (лекции)**

**Тема3.7.(л) Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи**

*Вопросы для изучения:*

1.Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». 2.Компоненты здорового образа жизни: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек.

3.Профилактика вредных пристрастий: табакокурения, потребления спиртных напитков, наркотиков, нарушений режима сна и питания.

**МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: «Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи».

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов*.*

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания и по вопросам темы: «Компоненты здорового образа жизни: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [2-11]

Дополнительная: [40], [43], [44]

**2часа (семинаров)**

**Тема 4.3. (с) Адаптивная физическая культура**

*Вопросы для изучения:*

1.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами.

2. Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларусии.

*Учебные задания по теме УСР*

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

**-**подготовить вопросы и сообщение по теме: «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

**МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Организация и содержание занятий физическими упражнениями с инвалидами».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

**МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: **«**Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларусии».

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [5-11]

Дополнительная: [17]

**Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студента по учебной дисциплине**

Самостоятельная внеаудиторная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физического воспитания в различных странах.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;

- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;

- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;

- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;

- конспектирование учебной литературы;

- составление обзора научной литературы по заданной теме;

- подготовка к зачету.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения рефератов;

- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;

- проверки рефератов, письменных докладов;

- проверки конспектов научной литературы;

- индивидуальные беседы.

**Средства диагностики**

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- устный опрос во время семинарских занятий;

- составление, представление и обсуждение представленных рефератов по отдельным разделам, темам или вопросам;

- дискуссионное обсуждение на семинарских занятиях отдельных тем или вопросов;

- отработка и исполнение заданий в различных формах пропущенных занятий студентами, обучающимися по индивидуальному графику, в соответствие с требованиями кафедры и различных инструктивных документов;

- сдача зачёта, экзамена, курсовой работы.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название  учебной  дисциплины,  с которой требуется  согласование | Название  кафедры | Предложения  об изменениях в  содержании учебной  программы  учреждения высшего  образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Теория и методика  оздоровительной физической культуры | Теории и методики физической культуры | Нет | Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016г. |