Учреждение образования

19 КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
_____ С.И.Коптева
20.06.2016 г.
Регистрационный № УД-32-02-102/уч.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);
1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);
1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

2016 г.

«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима танка»

СОСТАВИТЕЛЬ:
В. В. Соловцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры БГПУ, кандидат педагогический наук, доцент

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 г.)

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

Методист учебно-методического
управления БГПУ Е. А. Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» разработана для студентов, обучающихся по специальностям:

1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»:
1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»:
1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Изучение дисциплины должно обеспечить получение профессионального образования в сфере физической культуры. Программой предусматривается усвоение студентами научно-теоретических знаний и приобретение практических навыков управления физическим воспитанием подрастающего поколения, а также деятельности в формировании культурных ценностей и организации здорового образа жизни. Основное содержание этой программы предполагает изучение общих методических основ теории физической культуры и системы физического воспитания, закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей, формирование нравственных качеств личности в процессе физического воспитания.

Цель преподавания учебной дисциплины:

формирование академических, социально-личностных, профессиональных компетенций и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Изучение закономерностей формирования физической культуры и методических особенностей построения физического воспитания.

Задачи:

-освоить методологические основы теории и методики физического воспитания;
-изучить основы теории и методики обучения двигательным действием и направленного развития двигательных способностей;
-освоить основы технологии планирования, организации, контроля и учета процесса физического воспитания;
-сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;
-освоить умения управлять учебным процессом по физической культуре в учреждениях образования и других организациях;
- сформировать умения осуществлять отбор и спортивную ориентацию;
-сформировать систему знаний и умений управления образовательным процессом по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования, обеспечив готовность студентов к производственной педагогической практике;
-сформировать умения научно-исследовательскую работу, распространять передовой опыт в сфере физической культуры;

- научить будущих педагогов вести воспитательную работу и формировать нравственные качества в процессе физического воспитания.

Система знаний, получаемых студентами при изучении учебной дисциплины, занимает центральное место в ходе формирования профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Изучение дисциплины направлено на формирование системного представления о профессиональной деятельности в сфере физического воспитания и освоению междисциплинарного подхода и поиску самостоятельных и творческих решений, способствует формированию гуманистического мировоззрения. Преподавание учебной дисциплины направлено на систематизацию знаний студентов, приобретаемых в ходе изучения смежных дисциплин учебного плана «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханника», «Педагогика» и других.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» формируются следующие компетенции:

академические:

Специалист 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, технических устройств, управлением информацией и работы с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностные:

Специалист должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть оздоровительными технологиями.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в коллективе.
-СЛК-7. Владеть современными психологическими технологиями для проведения деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх и т.п.
-СЛК-8. Уметь 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.

профессиональные:

Специалист должен:

Образовательная деятельность

- 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.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно-обоснованные методики физического воспитания.
- IIК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-7. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.
- ПК-8. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-9. 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-10. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Спортивно-тренировочная деятельность

- ПК-11. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность.
- ПК-12. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта.
- ПК-13.Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-14. Организовывать и проводить спортивный отбор
-ПК-15. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку
- ПК-16. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку

Организационно-управленческая деятельность

-ПК-17. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной и коррекционно-восстановительной деятельности.
- ПК-18. Работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами.
- ПК-19. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.
- ПК-20. Анализировать и оценивать собранные данные.

- ПК-21. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.
- ПК-22 Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.
- ПК-23. Готовить доклады и материалы к презентациям.
- ПК-24. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами коммуникаций.

Проектно-аналитическая деятельность

- ПК-25. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую деятельность, спортивную, и физкультурно-оздоровительную деятельность.
- ПК-26. Принимать управленческие решения.
- ПК-27. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

Научно-исследовательская деятельность

- ПК-28. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.
- ПК-29. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.
- ПК-30. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения.
- ПК-32. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-33. Нормировать и контролировать физическую нагрузку
- ПК-34. Организовывать и проводить спортивные, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-35. Организовывать активный отдых средствами физического воспитания.
-ПК-36. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-36. Обеспечивать пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Коррекционная деятельность

- ПК-37. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы проведения уроков, физкультурных занятий с учетом контингента занимающихся и условий образовательной среды.
- ПК-38. Проводить подбор средств и методов для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и различным уровнем функционального состояния и физической подготовленности.
- ПК-39. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
-ПК-40. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности лечения средствами физической культуры.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- основы методологической концептуальной базы теории физической культуры;

- особенности физического воспитания подрастающего поколения;
- общие основы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических способностей;
- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;
- методы исследования в теории физической культуры;
- средства, методы и принципы физического воспитания и формирования нравственности;
- закономерности и принципы физического воспитания;
- особенности планирования учебного процесса, контроля и самоконтроля в физическом воспитании;
- основы правил охраны труда, безопасного поведения и страховки при проведении занятий физическими упражнениями;
- данные о принципах построения занятий и закономерностях совершенствования движений в упражнениях из различных видов спорта.

уметь:

-системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы её развития;
-организовывать и вести научные исследования в сфере физической культуры;
-рационально применять средства и методы физического воспитания;
-реализовывать принципы физического воспитания в практической деятельности;
-нормировать и контролировать физическую нагрузку;
-планировать процесс физического воспитания в учреждениях образования;
- работать с научно-методической литературой, нормативно-правовыми актами и другими документами;
-осуществлять контроль за физической и функциональной подготовленностью с последующей коррекцией нагрузки;
-организовывать учебный и воспитательный и процесс со школьниками с учетом формирования личностных качеств;
-осуществлять подготовку и проведение уроков по «физической культуре и здоровью», занятий по «спорту и здоровью», физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками.

владеть:

-понятийным аппаратом теории и методики физической культуры;
-методами исследования в теории физической культуры;
-средствами и методами физического воспитания;
-навыками организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию в учреждениях образования и других условиях;
-методикой обучения двигательным действиям;
-методикой направленного развития двигательных способностей;
-методами планирования и осуществления контроля в физическом воспитании;
-умениями планировать учебный и воспитательный процесс с учетом требований государственного стандарта;
-умениями организовывать и осуществлять мероприятия по спортивному

отбору и ориентации с детьми, подростками и юношами;
-методическими приёмами формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Структура содержания учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»

На изучение учебной дисциплины рассчитано 334 часа, из них 174 – аудиторные часы, 88 – самостоятельная внеаудиторная работа. Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 76 часов, практические занятия – 20 часов, семинарские занятия – 78 часов, . Распределение часов по семестрам: 3 семестр – 60 часов, 4 семестр – 68 часов, 5 семестр – 46 часов. По учебной дисциплине на третьем курсе предусмотрено выполнение курсовой работы. Формами контроля являются: зачет – 3 семестр, экзамены - 4 и 5 семестры, выполнение курсовой работы - 5 семестр.

Распределение аудиторных часов по учебным семестрам.

Виды учебных занятий	Семестры			Всего по учебной дисциплине
	3	4	5	
Лекционные занятия, из них на УСРС	26 4	36 4	14 4	76 12
Семинарские занятия	34	32	12	78
Практические занятия	-	-	20	20
Всего за семестр:	60	68	46	174

Для заочной формы обучения всего отводится 44 часа аудиторных занятий. Из них: лекции – 18 часов, семинарские занятия – 26 часов. Формами контроля являются: зачет – 7 семестр, экзамены – 6 и 9 семестры, курсовая работа – 8 семестр.

Для сокращенной дневной формы обучения отводится всего 96 часов. Лекции-48 часов, практические - 10 часов, семинарские 38 часов. Зачет – 3 семестр, экзамен и курсовая работа – 4 семестр.

Для сокращенной заочной формы получения образования отводится всего 30 часов. Лекции – 18 часов, семинарские - 12 часов. Зачет – 4 семестр, экзамены 5, 7 семестры, курсовая работа – 6 семестр.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№		Количество аудиторных часов			
		Всего	из них		
			лекции	практические	лабораторные
1	2	3	4	5	6
М-5	**Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании**	**10**	**4**		**6**
	Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании	6	2		4
	Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании	4	2		2
М-Кı	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»[1]**				
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2				
	Содержательный модуль 2 (СМ-2) Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей				
М-6	**Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям**	**10**	**4**		**6**
	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям	10	4		6
М-7	**Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей**	**44**	**20**		**24**
	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей	4	2		2
	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития	10	4		6
	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития	4	2		2
	Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития	10	4		6
	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития	8	4		4
	Тема 16. Гибкость и методика ее направленного развития	4	2		2
	Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания	4	2		2

Количество модулей контроля, запланированных для них аудиторных часов и формы модулей контроля определяется учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине (рабочий вариант).

1	2	3	4	5	6
М-К2	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»** [1]				
Содержательный модуль 3 (СМ-3) Общие основы физического воспитания в онтогенезе					
М-8	**Возрастные особенности физического воспитания**	**20**	**12**		**8**
	Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс	4	2		2
	Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте	4	2		2
	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов	6	4		2
	Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте	6	4		2
М-Кз	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе» [1]				
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3					
Содержательный модуль 4 (СМ-4) Основы физического воспитания в системе образования					
М-9	**Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально - технического, среднего специального и высшего образования**	**40**	**14**	**20**	**6**
	Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования	8	4		4
	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования	12	2	10	
	Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	4	2	2	

Количество модулей контроля, запланированных для них аудиторных часов и формы модулей контроля определяется учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине (рабочий вариант).

1	2	3	4	5	6
	Тема 25. Внеурочные физкультурно - оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования	4	2	2	
	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	8	2	6	
	Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально - технического, средне-специального и высшего образования	4	2		2
М-К$_4$	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»** [1]				
	Итого	**174**	**76**	**20**	**78**
Количество модулей контроля, запланированных для них аудиторных часов и формы модулей контроля определяется учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине (рабочий вариант).					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1)
ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Модуль 1 (М-1). ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА, ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.

Система основных понятий. Физическая культура как органическая часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные компоненты.

Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. Физическая подготовка. Физическая подготовленность и ее показатели. Общее физкультурное образование.

Физическое развитие. Факторы, влияющие на физическое развитие.

Показатели физического развития. Физическое совершенство и его критерии. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

Модуль 2 (М -2). МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 2. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания.

Общелогические методы познания. Методы построения теоретического знания. Методы построения эмпирического знания.

Частные методы: изучение литературы, опросные методы, антропометрия, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и его виды, другие методы исследования. Инструментальные методы, математическая статистика.

Модуль 3 (М-3). ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ

Тема 3. ФУНКЦИИ, ФОРМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Функции физической культуры: общекультурные и специфические.

Формы физической культуры. Дошкольная подготовительная физическая культура, её критерии. Базовая физическая культура. Спорт и его разновидности. Профессионально-прикладная физическая культура. Производственная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная Фоновая физическая культура и ее разновидности. Рекреационная физическая культура, физическая культура и ее разновидности. адаптивная физическая культура. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.

Тема 4. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Система физического воспитания в Республике Беларусь: цель, задачи, структура (подготовка кадров, материально-техническое, информационное обеспечение, врачебно -педагогический контроль и т. д.).

Идеологические, организационные, программно-нормативные, научно-методические основы системы физического воспитания. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Организация физического воспитания населения по месту работы,

жительства и отдыха.

Модуль 4 (М-4). СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Средства физического воспитания: специфические и неспецифические.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно -временные, динамические и ритмическая.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Факторы, влияющие на величину нагрузки. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых. Перенос тренированности и его виды. Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в физическом воспитании.

Тема 6. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Общая характеристика методов физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям: (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы). Регламентация нагрузки и отдыха при воспитании физических качеств. Разновидности метода строго–регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного и вариативного (переменного) упражнения, методы непрерывного и интервального упражнения, методы комбинированного упражнения). Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические методы словесного и наглядного воздействия.

Тема 7. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основополагающие принципы системы физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности.

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности.

Специфические принципы методики физического воспитания:

непрерывности; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности); адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения системы занятий; возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

Модуль 5 (М-5). ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Тема 8. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Содержание и структура занятия. Динамика работоспособности - основной фактор, определяющий структуру занятия. Части занятия и их взаимосвязь. Урочные формы занятий. Отличительные черты и типы урочных форм занятий. Общие основы методики проведения занятий.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий. Место неурочных форм занятий в физическом воспитании.

Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Факторы, обусловливающие эффективное планирование в физическом воспитании. Хронологическая масштабность планирования (перспективное, этапное, оперативное). Требования к планированию. Технология планирования. Разновидности оформления документов планирования. Взаимосвязь медико-биологических, педагогических, психологических, социологических методов контроля. Педагогический контроль в физическом воспитании: его объекты, содержание, формы и организация. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль. Контрольно-педагогические тестирования. Требования к применяемым тестам.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ-1 «ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ» (М-К1)

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ -2)
ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Модуль 6 (М-6). ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Тема 10. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Цель и задачи обучения двигательным действиям.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования. Уровни освоения движения. Перенос двигательных навыков в процессе обучения.

Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям.

Цель, задачи и методика обучения на этапе начального разучивания, этапе углубленного разучивания и этапе закрепления и совершенствования двигательного действия. Использование методов словесного и наглядного воздействия, методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного при обучении двигательным действиям. Стабильность и вариативность двигательного навыка.

Регламентация нагрузки и отдыха, причины и методические приемы устранения ошибок, контроль освоения техники двигательного действия на различных этапах обучения.

Модуль 7 (М-7). ТЕОРЕТИКО -МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тема 11. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Двигательные способности. Классификация и закономерности развития двигательных способностей. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития двигательных способностей. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе. Перенос двигательных способностей. Закономерности адаптации в процессе направленного развития двигательных способностей.

Тема 12. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

Общая характеристика силовых способностей. Классификация силовых способностей и факторы, обусловливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

Средства направленного развития силовых способностей. Методы, используемые при направленном развитии силовых способностей: строго

регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития собственно силовых, скоростно -силовых способностей и силовой выносливости. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей.

Тема 13. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

Общая характеристика скоростных способностей. Классификация скоростных способностей и факторы, обусловливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.

Средства направленного развития скоростных способностей. Методы, используемые при направленном развитии скоростных способностей: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций. Методика повышения быстроты движений. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Тема 14. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

Общая характеристика выносливости. Классификации выносливости и факторы, обусловливающие уровень ее развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.

Средства направленного развития выносливости. Методы, используемые при направленном развитии выносливости: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости.

Тема 15. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

Общая характеристика координационных способностей. Классификации координационных способностей и факторы, обусловливающие уровень их развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

Средства направленного развития координационных способностей. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и

соревновательный при направленном развитии координационных способностей. Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития координационных способностей.

Тема 16. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

Общая характеристика гибкости. Классификации гибкости и факторы, обусловливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.

Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Методика направленного развития гибкости. Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.

Место упражнений для развития гибкости в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития гибкости.

Тема 17. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Характеристика правильной осанки. Значение правильной осанки как компонента физического совершенства. Факторы, влияющие на осанку. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания. Задачи, средства и методика формирования правильной осанки. Основы методики коррекции нарушений осанки. Место упражнений на формирование осанки в отдельном занятии, системе занятий и многолетнем процессе физического воспитания.

Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Факторы, определяющие массу тела. Основы методики регулирования массы тела.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ -2 «ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ» (М-$К_2$)

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ -3) ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Модуль 8 (М-8). ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 18. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

Основные фазы и периоды возрастного развития. Социально-биологические факторы, влияющие на физическое развитие и определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни.

Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания. Особенности физического развития и физической подготовленности белорусской нации в онтогенезе. Общее физкультурное образование как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

Тема19. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в дошкольном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания в дошкольном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в дошкольном возрасте.

Роль семьи в обеспечении физического воспитания в дошкольном возрасте.

Тема 20. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания в школьном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания в школьном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся учреждений профессионально -технического образования и учреждений среднего специального образования. Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического образования и учреждений среднего специального образования.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания студентов.

Тема 21. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Социальная значимость направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в зрелом возрасте. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного использования физической культуры в зрелом возрасте. Физическая культура в рамках трудового процесса и в свободное время по месту работы и жительства. Контроль физической подготовленности в зрелом возрасте.

Инволюционные изменения в организме в пожилом и старшем возрасте. Цель, задачи, формы, содержание и методическая направленность физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Педагогический, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ -3 «ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ» (М-Кз)

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4)
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Модуль 9 (М-9). ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 22. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Уровни общего среднего образования.

Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I-IV, V-XI классов. Содержание, организация, методика обучения и воспитания учащихся в процессе освоения содержания образовательных программ общего физкультурного образования.

Тема 23. МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планирование как компонент управления общим физкультурным образованием учащихся. Предпосылки, определяющие эффективность планирования.

Требования к планированию процесса физкультурного образования (научность, непрерывность, последовательность и параллельность, согласованность компонентов и др.). Факторы, определяющее содержание и степень детализации документов планирования образовательного процесса.

Методика разработки основных документов планирования (план-конспект урока, поурочный план на учебную четверть, годовой план-график образовательного процесса по физической культуре).

Тема 24. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся. Типы, виды, структура урока физической культуры.

Подготовка учителя физической культуры к учебному занятию. Требования к проведению учебного занятия. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока). Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Тема 25. ВНЕУРОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНО - МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования. Задачи, содержание и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования.

Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования.

Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье.

Тема 26. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды: формы контроля в физическом воспитании. Единство педагогического и врачебного контроля в процессе физического воспитания. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, дифференцированность).

Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования. Текущая, промежуточная и итоговая

аттестация учащихся по результатам учебной деятельности. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Педагогический контроль качества образовательного процесса. Технология пульсометрии, хронометрирования и педагогического анализа учебного занятия по физической культуре.

Тема 27. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физическое воспитание в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Цель, задачи, содержание, организация и контроль общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений в учреждениях высшего образования.

Профессионально-прикладная направленность как фактор, определяющий содержание физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ -4 «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ» (М-К4)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа является частью учебного плана подготовки специалиста с высшим образованием и представляет собой начальный этап научно-исследовательской работы студентов. Цель выполнения курсовой работы по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» - углубить знания студентов в сфере теории и методики физического воспитания, приобрести навыки самостоятельного проведения научно - исследовательской работы, ознакомиться с современными требованиями к структурированию и оформлению результатов научного поиска, повысить теоретическую подготовленность к ведению научной дискуссии.

Выполняется на третьем курсе дневной формы получения образования. Работы могут быть теоретическими и экспериментальными. Объем курсовой работы должен составлять 25-35 страниц компьютерного текста. Иллюстрации, таблицы, библиографический список и приложения могут быть включены в общий объем работы. В курсовой работе должно быть проанализировано не менее 20 литературных источников.

Структура курсовой работы должна включать: задание на выполнение;

титульный лист; оглавление; введение; общую характеристику работы; основную часть (распределённую по главам, разделам, подразделам); заключение; практические рекомендации; список литературных источников; приложения. Титульный лист курсовой работы оформляется по установленной форме. Оглавление дается в начале курсовой работы и включает в себя названия ее структурных частей с указанием страниц, на которых размещается начало изложения соответствующих частей.

Во введении приводится общая оценка состояния научной, производственной, социальной или иной сферы по теме исследования. Во введении должна быть обоснована актуальность выбранной темы, общая характеристика работы, которая включает: цель и задачи работы; методы исследования, объект и предмет исследования, структуру и объем работы. Кратко излагается структура работы и поясняется логика ее построения. Приводится полный объем в страницах, объем, занимаемый иллюстрациями, таблицами, приложениями (с указанием их количества), а также количество использованных литературных источников. *Например*: курсовая работа состоит из введения, общей характеристику из работы, трех глав, заключения, списка литературных источников и приложений. Общий объем составляет 30 страниц. Таблицы и рисунки расположены на 5 страницах. Список литературных источников составляет 3 страницы и насчитывает 20 наименований. Приложения расположены на 6 страницах (5 приложений).

Основная часть курсовой работы излагается в главах, в которых приводятся:

-аналитический обзор литературы по теме, развернутое обоснование выбора направления исследований и изложение общей концепции работы;

-описание объектов исследования, используемых методов исследования и оборудования;

-характеристику и изложение выполненных в работе теоретических или экспериментальных исследований.

Отдельные главы следует завершать краткими заключениями, которые подводят итоги этапов исследования и на которых базируется формулировка основных научных результатов и практических рекомендаций исследования в целом, приводимые в разделе "Заключение". В "Заключении" приводятся основные результаты исследования и выводы, сделанные на их основе. Выводы должны четко соответствовать поставленным в работе задачам. Формулируются они в виде кратких тезисов, которые должны отражать результаты решения каждой сформулированной задачи. "Список использованных источников" содержит перечень источников информации, на которые в курсовой работе приводятся ссылки. Каждому источнику присваивается номер. Ссылки на литературные источники должны быть представлены в полном объеме. В приложения включается вспомогательный материал.

Курсовая работа печатается на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Набор текста осуществляется с использованием текстового редактора Word. Рекомендуется использовать шрифты типа Times New Roman размером 14 пунктов. Количество знаков в строке должно составлять 60-70,

межстрочный интервал должен составлять 18 пунктов, количество текстовых строк на странице - 39-40. Устанавливаются следующие размеры полей: верхнего и нижнего - 20 мм, левого - 30 мм, правого - 10 мм. В тексте должны быть включены функции «Выравнивание текста по ширине». Отступ – 1,5см. Автоматическую расстановку переносов следует отключить.

Шрифт печати должен быть прямым, светлого начертания, четким, черного цвета, одинаковым по всему тексту. Допускается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определениях, терминах, важных особенностях, применяя разное начертание шрифта: курсивное, полужирное, курсивное полужирное.

Текст основной части курсовой работы делят на главы, разделы, подразделы. Заголовки структурных частей "Оглавление", "Перечень условных обозначений", "Введение", "Глава", "Заключение", "Список литературных источников", "Приложения" печатают прописными буквами в середине строк, используя полужирный шрифт с размером на 1-2 пункта больше, чем шрифт в основном тексте. Так же печатают заголовки глав. Каждую структурную часть курсовой работы следует начинать с нового листа. Заголовки разделов печатают строчными буквами (кроме первой прописной) с абзацного отступа полужирным шрифтом с размером на 1-2 пункта больше, чем в основном тексте. Заголовки подразделов печатают с абзацного отступа строчными буквами (кроме первой прописной) полужирным шрифтом с размером шрифта основного текста. В конце заголовков глав, разделов и подразделов точку не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой. В конце заголовка ставят точку.

Разделы нумеруют в пределах каждой главы. Номер раздела состоит из номера главы и порядкового номера раздела, разделенных точкой, например: "2.3" (третий раздел второй главы). Подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из порядковых номеров главы, раздела, подраздела, разделенных точками, например: "1.3.2" (второй подраздел третьего раздела первой главы). Расстояние между заголовком (за исключением заголовка пункта) и текстом должно составлять 2 интервала. Нумерация страниц дается арабскими цифрами. Первой страницей курсовой работы является титульный лист, который включают в общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставят, на последующих листах номер проставляют в центре нижней части страницы без точки. Иллюстрации и таблицы следует располагать непосредственно на странице с текстом после абзаца, в котором они упоминаются впервые, или отдельно на следующей странице. Иллюстрации и таблицы обозначают соответственно словами "рисунок" и "таблица" и нумеруют последовательно в пределах каждой главы. На все таблицы и иллюстрации должны быть ссылки в тексте работы. Слова "рисунок" "таблица" в подписях к рисунку, таблице и в ссылках на них не сокращают. Номер иллюстрации (таблицы) должен состоять из номера главы и порядкового номера иллюстрации (таблицы). Например: "рисунок 1.2" (второй рисунок первой главы), "таблица 2.5" (пятая таблица второй главы). Если в главах приведено лишь по одной иллюстрации (таблице), то их нумеруют последовательно в пределах курсовой

работы в целом, например: "рисунок 1", "таблица 3".

Курсовые работы представляются для рецензирования не менее чем за 2 недели до начала сессии. Состав комиссии и дата защиты курсовых работ назначается распоряжением по кафедре. Для допуска курсовой работы к защите необходимо получить письменный отзыв установленной формы. Для заочной формы получения образования курсовую работу необходимо защитить за неделю до окончания сессии.

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 і 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 Республики Беларусь 4.01.2014г. г. № 125-З // Национальный правовой Интернет портал Республики Беларусь.

7. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы) // Фізіч. культура і здароўе. - 2009. - № 3. - С. 9-26.

8. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. –М.: Физ-ра и спорт,1986.-287 с.

9.Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

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

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

12. 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

1.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физич. воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физ-ра и спорт, 1978. – 224 с.

2.Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для

институтов физической культуры. /Под ред Л.П. Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

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

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

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

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

7.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.

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

9.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.

10. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразоват. школ (переработанная и дополн.). - Мн., 2012 г.

11. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополн.). - Мн., 2015 г.

12. Программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополн.). - Мн., 2015 г.

13.Теория и методика физического воспитания: тип. учеб. программа по учебной дисциплине по специальностям для высш. учеб. зав. / сост.: М.П Ступень, В.Н. Кряж [и др.]: - Минск: РИВШ, 2015. -25 с.

15.Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М. Я. Набатниковой. – Москва.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.

16. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982 - 256 с., ил.

17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для инст-тов и техникумов физ. культуры. / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. 128 с.

18. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физически нагрузкам). / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физ-ра и спорт, 1986. - 159 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2 часа (лекции)

Тема 2.1.1. (л) Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания

Вопросы для изучения:

-общая характеристика научного исследования.

-методология и методы познания в физическом воспитании.

-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 методов исследования в теории и методике физической культуры».

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 доклад, презентацию по теме: «подготовка к исследованию, определение проблемной ситуации, актуальности, объекта и предмета исследований, определение цели формулирование задач».

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература: Основная [5, 9, 11]. Дополнительная [1,2,16, 18].

2 часа (лекции)

Тема 6.1.1.(л) Методы физического воспитания

Вопросы для изучения

1.Общая характеристика методов физического воспитания.

2.Специфические методы.

3.Общепедагогические методы.

4.Специфика применения методов в различных условиях педагогического процесса и с различными целевыми установками.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Методы, применяемые в физическом воспитании, значимость специфических и общепедагогических методов».

-подготовить конспект сообщения.

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

- подготовить вопросы по теме: «Преимущественное применение методов физического воспитания в уроках различной направленности».

Ф*орма контроля:* обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить план-конспект (презентацию) по теме: «Методические особенности применения методов физического воспитания при проведении занятий по физическому воспитанию с учащимися различного возраста»

Форма контроля: доклад, обсуждение вопросов.

Литература: Основная [5, 9, 11,12]. Дополнительная [1,2,4,16, 18].

2 часа (лекции)

Тема 10.1.2. (л) Основы методики обучения двигательным действиям

Вопросы для изучения

1.Взаимодействие умений и навыков, явление переносы навыков.

2.Готовность к обучению и предпосылки успешного освоения двигательных действий.

3.Процесс обучения, этапы обучения двигательным действиям.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

-подготовить реферат по теме: « Предпосылки, 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 презентацию по теме «Структура процесса обучения двигательным действиям»

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература: Основная: [5, 8, 10,12]. Дополнительная: [3, 15, 17]

2 часа (лекции)

Тема 12.1.2.(л) Силовые способности и методика их направленного развития

Вопросы для изучения:

1.Понятие о физических (двигательных) качествах и силовых способностях.

2.Сенситивные периоды развития силовых способностей.

3.Основные средства и методы развития силы.

4.контроль за силовой подготовленностью силы, метрология силы.

МОДУЛЬ 1

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

-подготовить реферат по теме: «Понятие физических качеств, силовых способностей и основы методики их развития».

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

- подготовить вопросы и тестовые задания по вопросам темы: «Сенситивные периоды развития силовых способностей»

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 [4, 5, 8, 9]Дополнительная: [1, 4, 15. 18].

2 часа (лекции)

Тема 22.1.2. (л) Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования

Вопросы для изучения:

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

2.Характеристики базового и вариативного компонентов.

2.Образовательные стандарты и 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 1-4 и 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 [3,6,7,12]. Дополнительная [9,10,11,12].

2 часа (лекции)

Тема 23.1.1.(л) Методика планирования образовательного 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.

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

3. Документы планирования различных видов деятельности в учреждениях образования.

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 и документ планирования по одному из направлений педагогической деятельности в сфере физического воспитания.

Форма контроля: обсуждение вопросов.

Литература: Основная: [2,3,10,12]. Дополнительная: [2,9,10,11,12].

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Технологии обучения в рамках учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода в преподавании учебной дисциплины, наиболее эффективными являются предметные и личностно ориентированные технологии. Кроме того, в образовательном процессе могут быть использованы коммуникативные и игровые технологии, компьютерные презентации, учебные фильмы, табличный материал.

В качестве активных методов формирования профессиональных знаний и умений используется анализ реальных ситуаций из деятельности учителя физической культуры, решение профессиональных ситуационных задач, демонстрация учебных фильмов, дискуссия, деловая игра, конференция, круглый стол, индивидуальные и групповые проектные задания и другие методы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Разработка заданий по обучению двигательным действиям для детей разного школьного возраста (на примере базовых видов спорта).
2. Разработка тренировочных заданий с преимущественной направленностью на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, разновидностей гибкости и выносливости у учащихся в различные возрастные периоды.
3. Разработка комплексов упражнений в структуре фоновой физической культуры.
4. Методика проведения анализа урока и структурных частей урока по предмету «Физическая культура и здоровье».
5. Определение общей и моторной плотности урока.
6. Овладение методикой определения динамики ЧСС и нагрузки в уроке, построения графика изменения ЧСС в уроке.
7. Разработка основных документов планирования по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования.
8. Разработка годового плана-графика учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье»;
9. Разработка поурочного плана на четверть;
10. Составление плана-конспекта урока физической культуры.

11. Формы контроля в процессе физического воспитания.
12. Разработка плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях образования.
13. Разработка календарного плана спортивны соревнований и положения об их проведении.
14. Разработка планов воспитательной работы с учащимися различного возраста.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ 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 видов деятельности для самостоятельной работы:
- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- изучение 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 зачетам и экзаменам.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:
- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- проверки конспектов литературы;
- индивидуального опроса.

Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, которые отличаются степенью самостоятельности ее выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя;
- собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное, с его точки зрения, время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

При освоении учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться студентами на изучение тем, вынесенных на самостоятельное изучение, выполнение исследовательских и творческих заданий; подготовку сообщений, тематических докладов, рефератов, презентаций; выполнение

практических заданий; конспектирование учебной литературы; составление обзора научной литературы по заданной теме. Основные виды самостоятельной работы: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников; выполнение письменных и устных заданий; подготовка докладов и сообщений; проведение бесед в школе или других учреждениях; участие в работе научно-практических конференций; участие в НИРС; выполнение заданий на базе школ, ДЮСШ, по месту жительства учащихся.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта.
Цель и задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
Средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.
Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
Характеристика нагрузки и способы ее регламентации.
Классификация методов обучения.
Принципы обучения в физическом воспитании.
Методы исследования в теории физического воспитания.
Предмет обучения в физическом воспитании.
Понятия: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка.
Структура обучения двигательным действиям, ее физиологическое обоснование (этапы обучения на примере конкретного двигательного действия).
Характеристика физических качеств: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.
Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Цель, задачи, формы организаций.
Особенности методики занятий с дошкольниками.
Физическое воспитание детей школьного возраста. Цель, задачи, формы организации.
Характеристика программ по физической культуре в школе.
Решение образовательных задач в процессе физического воспитания школьников.
Планирование процесса физического воспитания в школе. Документы планирования.
Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
Методика проведения уроков физической культуры в 1—4 (5—9, 10—11) классах (задачи, организация, особенности применения средств, принципов, методов).
Урок, как основная форма физического воспитания в школе, структура и типы уроков.
Методика анализа урока физической культуре и здоровью в школе.
Учет успеваемости по физической культуре в школе.

Воспитательная работа на уроках физической культуры.
Спортивные соревнования и праздники в школе.
Работа по физическому воспитанию в местах летнего отдыха детей.
Физическое воспитание студенческой молодежи.
Физическое воспитание взрослого населения в основной период трудовой деятельности.
Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ

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.

Типовыми учебными планами направлений специальностей в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» рекомендованы зачет, два экзамена и курсовая работа. Диагностика компетенций осуществляется по десятибальной системе, в которой определение учебных достижений студента отметка уровня знаний выражается последовательным рядом баллов от 1 до10. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной положительными являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Для промежуточной аттестации освоения студентами знаний по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» и диагностики компетенций студентов используются устная форма, письменная форма, устно-письменная (защита реферата) и форма применения технических средств контроля.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

Охарактеризуйте соответствующее понятие или определение, выполните требование, ответьте на вопрос.

1. Составляющей базового компонента физической культуры является

а) физическое развитие
б) средства физического воспитания

освоению им различных видов двигательной деятельности».

г) лечебная ФК
д) гигиеническая ФК
е) рекреативная ФК
а) спорт
б) базовая ФК
в) профессионально-прикладная ФК

3. «Основное направление ФВ, педагогический процесс прогрессивного изменения морфофункциональных свойств организма человека».

а) физическое образование
б) воспитание личностных качеств
в) физическое развитие

4. Какой вид классификации упражнений не соответствует упражнению «бег 30м»?

а) субмаксимальной (околомаксимальной) интенсивности
б) естественные
в) скоростно-силовые

5. Укажите пример «движения».

а) переворот в сторону
б) подтягивания в висе
в) наклон вперёд

6. «Система движений и поз тела, организованная для решения конкретной двигательной задачи».

а) движение
б) двигательное действие
в) физическое упражнение

7. «Эффект упражнения, характеризующийся незначительными сдвигами в функциональных системах во время его выполнения, что способствует активизации в них восстановительных процессов».

а) развивающий эффект
б) поддерживающий эффект
в) восстанавливающий эффект

8. «Упражнения, интенсивность которых определяется мощностью гликолитического механизма энергообеспечения мышечной работы, продолжительностью до 2 минут».

а) упражнения максимальной интенсивности
б) упражнения субмаксимальной интенсивности
в) упражнения большой интенсивности
г) упражнения умеренной интенсивности

9. Какой компонент нагрузки является объёмом в упражнении «бег на лыжах 15 км»?

а) 15км
б) ЧСС 140-160 уд/мин

10. «Минимально необходимое время для полного восстановления оперативной работоспособности к очередному подходу упражнения».

а) полный интервал отдыха
б) неполный интервал отдыха

в) удлинённый интервал отдыха

11. Укажите метод соответствующий нагрузке в упражнении «кросс по холмистой местности».

а) метод равномерного упражнения
б) метод повторного упражнения
в) метод переменного упражнения
г) метод интервального упражнения

12. «Система биомеханических характеристик движений, позволяющая решить двигательную задачу».

а) техника двигательного действия
б) стандартная техника
в) индивидуализация техники

13. Какая характеристика движений является пространственной?

14. «Мера изменений мышечных усилий во времени».

а) скорость движений
б) темп движений
в) гравитация
г) направление движений
д) активная сила
е) ритм движений

15. «Приобретённая способность выполнять двигательное действие в сочетании с другими двигательными действиями при сознательной корректировки техники, когда это необходимо».

а) двигательный навык
б) двигательное умение
в) двигательное умение высшего порядка

16. Характерным признаком владения техникой двигательного действия на уровне навыка является

а) излишнее мышечное напряжение
б) слитность и плавность движений
в) психологическая устойчивость к сбивающим факторам

17. «Система средств, принципов, методов и их методических приёмов обучения».

а) методика обучения
б) метод обучения
в) методический приём обучения

18. Характерной особенностью метода разучивания по частям является то, что он всегда применяется только:

а) на этапе начального разучивания
б) на этапе углубленного разучивания
в) на этапе совершенствования

19. Характерной особенностью методов слова и наглядности при обучении является то, что они всегда применяются:

а) на первом этапе обучения
б) на первом и втором этапах обучения
в) на всех трёх этапах обучения

20. «Способность преодолевать внешнее сопротивление с максимально возможной скоростью мышечного сокращения в начальный момент

движения».

21. Какой вид силовых способностей преимущественно определяет результат в контрольном упражнении «прыжок в длину»?

а) максимальная сила

б) взрывная сила

в) скоростная сила

22. Какому методу развития силовых способностей соответствует интенсивность упражнения «1-2 ПМ»?

23. Какому методу развития силовых способностей соответствует объём упражнения в подходе «6-12 повторений»?

24. Какому методу развития силовых способностей соответствует неполный интервал отдыха?

а) методу непредельных усилий до отказа

б) методу максимальных усилий

в) методу изометрических усилий

г) методу динамических усилий

25. «Способность выполнять движение без внешнего сопротивления в минимально возможное время».

26. Какой вид быстроты, преимущественно определяет результат в контрольном упражнении «метание мяча»?

а) быстрота одиночного движения

б) частота движений

в) простая двигательная реакция

г) двигательная реакция на движущийся объект

д) двигательная реакция выбора

27. Продолжительность упражнения в подходе при развитии быстроты движений должна быть не более

а) 40-60с

б) 15-20с

в) 6-8с

28. Для развития быстроты может применяться только

а) метод равномерного упражнения

б) метод повторного упражнения

в) метод переменного упражнения

г) метод интервального упражнения

29. «Способность сохранять субмаксимальную интенсивность скоростного упражнения до 2 минут».

30. Какой вид выносливости преимущественно определяет результат в контрольном упражнении «бег на 200м»?

а) скоростно-силовая выносливость

б) средне-дистанционная выносливость

в) стайерская выносливость

г) силовая выносливость

31. Физиологическим показателем стайерской выносливости является

а) алактатный О2 долг

б) лактатный О2 долг

в) уровень ПАНО

32. Физиологической основой средне-дистанционной выносливости является ёмкость

а) креатинфосфатного механизма энергообеспечения мышечной работы

б) гликолетического механизма энергообеспечения мышечной работы

в) аэробного механизма энергообеспечения мышечной работы

33. Интенсивность упражнения при развитии скоростно-силовой выносливости должна быть в пределах

а) 100-95% от мах
б) 90-80% от мах
в) ЧСС 160-180уд/мин
г) 15-25ПМ

34. «Способность точно выполнять движения в пространстве, во времени и в мышечных усилиях».

а) кинестезическое дифференцирование движений
б) ритмизация движений
в) равновесие
г) пространственная ориентировка
д) сложная двигательная реакция

35. «Способность к сохранению устойчивой позы тела на малой или неустойчивой опорной площади».

а) равновесие
б) статическое равновесие
в) динамическое равновесие

36. «Способность выполнять дзижение с максимально возможной амплитудой с помощью мышечных усилий».

а) гибкость
б) активная гибкость
в) пассивная гибкость

37. В каком школьном возрасте приоритетное внимание учителя занимают задачи по развитию быстроты движений?

а) в младшем школьном возрасте
б) в среднем
в) в старшем

38. Какой группе основных задач ФВ соответствует задача по формированию и закреплению осанки?

а) воспитательным задачам
б) образовательным
в) оздоровительным

39. Физические упражнения являются компонентом

а) структуры урока
б) содержания урока

40. «Организационный способ выполнения каждым учащимся своего конкретного задания».

а) фронтальный метод
б) групповой метод
в) индивидуальный метод
г) круговая тренировка

1. Укажите вариант фронтального метода при выполнении упражнения «бег в колонне по одному».

а) одновременное выполнение
б) поочерёдное выполнение
в) посменное выполнение

г) поточное выполнение
42. «Отношение времени, целесообразно затраченного на решение задач урока, к его продолжительности».
43. Укажите вид плотности урока, для определения которой необходимо учитывать время, затраченное учащимися на построения и перестроения.
44. Какой вид плотности урока необходимо приближать к 100%?
а) двигательная плотность
б) общая плотность
в) общая и двигательная плотность
45. Что записывается при составлении годового плана-графика в его первой графе?
а) частные задачи и средства их решения
б) темы учебной работы
в) разделы учебной программы
46. Какая форма организации внеклассной работы рекомендуется учащимся основной медгруппы?
а) спортивная секция
б) группа ОФП
в) урок двигательной реабилитации
47. Высшим руководящим органом коллектива ФК школы является
48. Текущее руководство коллективом ФК школы в течение года осуществляет
а) учитель ФК
б) директор школы
в) педсовет школы
г) общее собрание членов КФК
д) совет КФК
49. Укажите группу классификации видов спорта, которой соответствует бег на 400м.
а) скоростно-силовые
г) единоборства
б) циклические
д) многоборья
в) спортигры
50. «Педагогический процесс соразмерного повышения и согласования функциональных возможностей организма, и на их основе развитие разнообразных физических качеств».
а) общая физическая подготовка
д) общая тактическая подготовка
б) специальная физическая подготовка
е) специальная тактическая подготовка
в) общая техническая подготовка
ж) общая психологическая подготовка
г) специальная техническая подготовка
з) специальная психологическая

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ НА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	**2**	**3**	**4**
1.Теория и методика спортивной подготовки. 2.История физической	Теории и методики физической культуры	Нет предложений Нет предложений	Протокол № 11 От «24. 05. 2016 г.»

культуры и спорта 3.Теория и методика оздоровительной физической культуры		Нет предложений	

4. Учебно-методические карты по дисциплине ТиМФВ

4.4.1. Учебно-методическая карта для дневной формы получения образования

тияНомер раздела, темы,	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов								
		Лекции	анятияПрактические	занятияСеминарские	анятияЛабораторные	Управляемая бота самостоятельная	ная)Самостоятельна	Методические пособия, средства обучения (оборудование, учебно-наглядные р.)	Литература	Формы контроля знаний
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙМОДУЛЬ 1 (СМ-1) Общие основы теории и методики физического воспитания (3 семестр)										
М-1.	**Раздел 1.Введение в теорию и методику физического воспитания (4 ч.)**	**2**		**2**						
1.1.	**Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания (4ч.)**	**2**		**2**			**2**			
1.1.1.	Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания. 1. Возникновение и развитие физической культуры и системы физического воспитания. 2. Физическая культура как часть культуры общества и личности. 3.Система основных понятий в сфере физической культуры. 4. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. 5. Физическое воспитание как педагогический процесс, источники и этапы развития.	2						Таблицы	(1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	
9	Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания. 1. Основы, цель, задачи физического воспитания. 2.Особенности физического воспитания, физическая			2					1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	Опрос

	подготовка, физическая подготовленность. 3. Образовательный процесс и формирование личности в процессе физического воспитания. 4. Факторы, влияющие на физическое развитие. Показатели физического развития. 5.Достижение физического совершенства и его критерии.									
М-2 2.1. 2.1.1.	**Раздел 2. Методологические основы теории и методики физического воспитания (4 ч.)** **Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания (4 ч.)** Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. 1. Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания. 2. Логика построения исследований на основе системного подхода. 3. Методы построения теоретических знаний. 4. Методы построения эмпирических знаний. 5. Подготовка к исследованию, определение проблемной ситуации, определение темы исследования, её актуальности, новизны. Выработка рабочей гипотезы. Объект и предмет исследования. Определение цели и задач.			**2**		**2**(л) 2(л)	**4** 2	Компьютерная презентация		Реф-т
2.1.2.	Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. 1. Анализ и обобщение литературных источников и практического опыта. 2. Опросные методы. 3. Педагогические наблюдения. 4. Контрольно-педагогические тестирования. 5. Педагогический эксперимент. 6. Частные методики из смежных наук. 7.Математико статистические методы.			2			2			Устный опрос
М-3	**Раздел 3. Физическая культура как общественное явление (12 ч.)**	**6**		**6**			**6**			
3.1.	**Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры (8ч.)**	**4**		**4**		**2**(л)	**6**			
3.1.1.	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры 1. Общая характеристика системы физической культуры.	2						Таблицы	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	

3.1.2.	2. Общекультурные функции (образовательная, воспитательная, нормативная, познавательная, коммуникативная, преобразовательная, ценностная и др.) 3. Связь физического воспитания с формированием нравственных качеств личности. Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры 1.Специфические функции физической культуры (оздоровительная, совершенствование физических качеств и развития способностей, физическая подготовка, удовлетворение потребностей в двигательной активности). 2. Частные функции – функции форм физической культуры. 3. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.					2(л)	2		1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	Реф-т
3.1.3. 3.1.4.	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры 1. Общая характеристика форм физической культуры. 2. Дошкольная, подготовительная физическая культура. 3. Базовая (школьная) физическая куль тура. 4. Массовый спорт и спорт и высших достижений. Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры 1. Профессионально-прикладная физическая культура. 2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. 3. Оздоровительно-рекреационная физическая культура. 4. Фоновая физическая культура. 5. Адаптивная физическая культура.			2 2			2 2		1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	Устный опрос Опрос
4.1. 4.1.1. 4.1.2.	**Тема 4. Система физического воспитания (4 ч.)** Тема 4. Система физического воспитания 1. Направленность и общие тенденции развития системы физического воспитания в Республике Беларусь. 2. Система подготовки и повышения квалификации кадров. 3. Материально-техническое обеспечение. 4. Система врачебного и педагогического контроля. 5. Информационное обеспечение. Тема 4. Система физического воспитания 1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. 2.Закон по физической культуре и спорту Республики Беларусь правовая основа деятельности в сфере ФК.	**2** 2		**2** 2			**2** 2	Компьютерная презентация	(3, 4, 6, 9, 10 о) (2, 3, 6, 15 д) (3, 4, 6, 9, 10 о) (2, 3, 6, 15 д)	 Опрос

	3. Идеологические основы. 4. Научно-методические основы. 5. Программно-нормативные основы. 6.Материально-технические основы. 7.Организационные основы.									
М-4.	**Раздел 4. Средства, методы и принципы физического воспитания (30 ч.)**	**10**		**18**			**18**			
5.1. 5.1.1.	**Тема 5. Средства физического воспитания (10 ч.)** Тема 5. Средства физического воспитания 1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания. 2. Физическое упражнение как основное средство решения задач физического воспитания. 3. Содержание и форма физических упражнений. 4. Классификации физических упражнений.	**4** 2		**6**			**6**	Учебный фильм	(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	
5.1.2.	Тема 5. Средства физического воспитания 1. Техника физических упражнений. 2. Основа техники, определяющее звено, детали техники. 3. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, пространственно-временные, временные, динамические и ритмические. 4. Фазы физического упражнения.	2							(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	
5.1.3.	Тема 5. Средства физического воспитания 1. Воздействие физических упражнений на организм человека. 2. Механизм адаптации организма к физическим нагрузкам. 3. Объём и интенсивность физических нагрузок. 4. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочных заданий.			2			2		(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	Опрос
5.1.4.	Тема 5. Средства физического воспитания 1. Факторы, влияющие на величину нагрузки. 2. Типы интервалов отдыха: ординарный, жесткий, экстремальный. 3. Активный и пассивный отдых. 4. Условия приобретения и повышения тренированности. 5. Перенос тренированности и его виды.			2			2		(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	Опрос
5.1.5.	Тема 5. Средства физического воспитания 1. Неспецифические средства физического воспитания. 2. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания. 3. Гигиенические факторы как средство физического воспитания			2			2			Опрос

	Тема 6. Методы физического воспитания (10 ч.)							Таблицы.		
6.1. 6.1.1.	Тема 6. Методы физического воспитания 1. Общая характеристика методов в физическом воспитании. 2. Метод, методический приём, методика, методический подход, методическое направление. 3. Специфические методы физического воспитания 4. Метод строго-регламентированного упражнения. 5. Игровой метод. 6. Соревновательный метод.	**2**		**6**			**6**	Учебный фильм	(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	
6.1.2.	Тема 6. Методы физического воспитания. 1. Общепедагогические методы в физическом воспитании. 2. Методы использования слова. 3, Методы обеспечения наглядности.	2							(4-12 о) (3, 17, 18 д)	
6.1.3.	Тема 6. Методы физического воспитания 1. Специфический метод строго-регламентированного упражнения. 2. Метод строго-регламентированного упражнения в процессе обучения двигательным действиям. 3. Метод расчленённо-конструктивного упражнения. 4. Метод целостно-конструктивного упражнения. 5. Метод сопряженного упражнения.			2			2		(4-12 о) (3, 17, 18 д)	Реф-т
6.1.4.	Тема 6. Методы физического воспитания 1. Нагрузка и отдых компоненты методов строго-регламентированного упражнения при развитии физических способностей. 2. Объём и интенсивность нагрузки. 3. Длительность и характер интервалов отдыха. 4. Методы стандартно-повторного упражнения. 5. Методы вариативного упражнения.			2			2		(4-12 о) (3, 17, 18 д)	Опрос
6.1.5.	Тема 6. Методы физического воспитания 1. Игровой метод, 2. Соревновательный метод. 3. Круговая тренировка как организационно-методическая форма построения занятия.			2			2		(4-12 о) (3, 17, 18 д)	Опрос
7.1. 7.1.1.	**Тема 7. Принципы физического воспитания (10ч.)** Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Основополагающие принципы физического воспитания. 2. Иерархия принципов в физическом воспитании. 3. Социальные принципы физического воспитания.	**4** 2		**6**			**6**	Таблицы		

	4. Методические принципы физического воспитания.									
7.1.2.	Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Общепедагогический принцип сознательности и активности, условия реализации. 2. Общепедагогический принцип наглядности, условия реализации. 3. Взаимосвязь принципов в физическом воспитании.	2							(5-12 о) (2 ,6 д)	
7.1.3	Тема 7. Принципы физического воспитания 1 .Методические принципы. 2. Принцип систематичности. Рационального сочетания нагрузок и отдыха. 3. Принцип динамичности или постепенного повышения требований. 4. Принцип доступности и индивидуализации.			2			2		(5-12 о) (2 ,6 д)	Опрос
7.1.4.	Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Принцип непрерывности. 2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. 3.Принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий.			2			2		(5-12 о) (2 ,6 д)	Опрос
7.1.5.	Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Циклическое построение системы занятий. 2. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. 3. Взаимосвязь принципов физического воспитания.			2			2		(5-12 о) (2 ,6 д)	Опрос
М-5	**Раздел 5. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании (10ч.)**	**4**		**6**			**6**			
8.1.	**Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании (6ч.)**	**2**		**4**			**4**	Учеббный фильм		
8.1.1.	Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании 1. Содержание и структура занятий в физическом воспитании. 2. Динамика работоспособности как фактор определяющий структуру занятия. 3. Подготовительная, основная и заключительная части занятий.	2							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
8.1.2.	Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании 1. Урочные форы занятий в физическом воспитании. 2. Основные критерии урочной формы.			2			2			Опрос

	3. Типы, направленность и классификация занятий урочного типа. 4. Методика подготовки и проведения уроков.									
8.1.3.	Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании 1. Неурочные формы занятий. 2. Малые формы занятий неурочного типа. 3. Крупные формы занятий неурочного типа. 4. Роль неурочных форм занятий в физическом воспитании.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д	Опрос
9.1.	**Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании (4 ч.)**	**2**		**2**			**2**			
9.1.1.	Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании 1. Планирование как вид деятельности педагога. 2. Требования к планированию, виды планирования. 3. Технология и документы планирования. 4. Контроль в физическом воспитании, единство видов контроля	2						Компьютерная презентация		
9.1.2.	Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании 1. Оформление документов планирования физического воспитания в учреждениях образования. 2. Контрольно-педагогические тестирования в процессе физического воспитания. 3. Документы учета и контроля. 4.Оценка успеваемости учащихся по физической культуре.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д	Опрос
	ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-1 - 60 (3семестр)	**22**		**34**		**4** (л)	**36**			
М-К1.	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»**									**Зачет**
	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2) Общие основы методики обучения двигательным действиями и направленного развития двигательных способностей									
М-6	**Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям (10ч.)**	**4**		**6**			**6**			
10.1.	**Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям (10 ч.)**	**2**		**6**		**2**(л)	**8**			

10.1.1.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 2. Двигательные умения и навыки как результат обучения. 3. Виды переносы двигательных навыков в процессе обучения. 4. Готовность к обучению двигательным действиям.	2						Таблицы	(8-12 о) (10, 11, 12 д	
10.1.2.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Предпосылки к обучению двигательным действиям. 2. Структура процесса обучения двигательным действиям. 3. Применение методов словесного и наглядного воздеб́ствия. 4. Применение методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. 5. Контроль освоения техники.					2(л)	2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос,реферат
10.1.3.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Этап начального разучивания, 2. Задачи обучения на этапе. 3. Основы методики. Аналитический (избирательный) подход, методы расчлененно-конструктивного упражнения. 4. Целостный (интегральный) подход, методы целостно-конструктивного упражнения.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
10.1.4.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Этап углубленного разучивания. 2. Типичные задачи обучения. 3. Средства и методы. 4. Стабильность и вариативность двигательного навыка.			1			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д	Опрос
10.1.5.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1.Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. 2. Автоматизм двигательного действия. 3. Стабильность, вариативность, надежность, экономичность. 4. Метод сопряженного воздействия. 5. Обеспечение предпосылок к перестройке двигательного действия.			1			2			Опрос
М-7.	**Теоретико-методические основы направленного развития**	**16**		**24**		**2 (л)**	**24**			

	двигательных способностей (44 ч.)									
11.1.	**Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей. (4 ч.)**	**2**		**2**		**2**	**2**			
11.1.1.	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей. 1. Понятие о двигательных способностях. 2. Физические качества и двигательные способности 3.Сенситивные периоды развития физических способностей в детском и юношеском возрасте.	2						Учебный фильм	(4-12 о) (15, 17,18 д)	
11.1.2.	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей. 1. Перенос двигательных способностей. 2. Закономерности развития двигательных способностей (постоянное движение, режим двигательной деятельности, этапность развития, неравномерность и гетерохронность, взаимосвязь с формированием навыков). 3. Закономерности адаптации организма к нагрузкам на структурном уровне			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д	Опрос
12.1.	**Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. (10. ч.)**	**2**		**6**		**2**(л)	**6**			
12.1.1.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Характеристика силы и силовых способностей. 2. Разновидности силовых способностей. 3. Режимы проявления силовых способностей.	2						Учебный фильм	(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
12.1.2.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Благоприятные возрастные периоды для направленного развития различных силовых способностей. 2. Основные средства и методы развития силы. 3. Контроль за силовой подготовленностью, метрология силы. 4. Абсолютная сила, относительная сила.					2(л)	2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Реферат
12.1.3.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Основы методики направленного развития собственно-силовых способностей. 2. Методы около предельных усилий, динамических и изометрических усилий, усилий до «отказа» при увеличении отягощений и при количестве повторений. 3. Регламентация нагрузки и отдыха при воспитании силы.			2					(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос

12.1.4.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Методика развития скоростно-силовых способностей и взрывной силы. 2. Нормирование нагрузок и отдыха в занятии, серии занятий. 3. Контрольно-педагогические тестирования.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
12.1.5.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Место силовых упражнений в структуре урока и в системе занятий. 2. Тренировочные задания с преимущественной направленностью на воспитание силовых способностей. 3. Контроль уровня развития силовых способностей (кистевая динамометрия, становая динамометрия, полидинамометрия), выбор батареи тестов.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
13.1.	**Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития (4 ч.)**	**2**		**2**			**2**			
13.1.1.	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития. 1. Характеристика быстроты и скоростных способностей. 2. Факторы, обусловливающие проявление скоростных способностей. 3. Возрастные периоды, благоприятные для развития скоростных способностей. 4. Разновидности проявления быстроты и скоростных способностей. 5. Латентный период (время) двигательной реакции человека на свет и звук. 6. Скорость выполнения одиночного движения, 7. Частота движений. 8. Сенситивный период развития скоростных способностей.	2							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
13.1.2.	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития. 1. Взаимосвязь техники выполнения упражнений и проявления скоростных способностей. 2. Скоростные упражнения в структуре урока и в системе занятий в недельном цикле. 3. Методика дозирования нагрузок и отдыха при развитии скоростных способностей. 4. Методика направленного развития быстроты простой и			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос

	сложной двигательной реакции. 5. Методика повышения быстроты одиночного движения и частоты движений. 6. Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный). 7. Игровой и соревновательный методы. 8.Скоростной барьер и приёмы борьбы с ним. 9. Построение тренировочных заданий, контрольно-педагогические тестирования.									
14.1.	**Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития (10 ч.)**	**4**		**6**			**6**			
14.1.1.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Характеристика выносливости. 2. Аэробная и анаэробная выносливость. 3. Проявление глобальной, региональной, локальной выносливости. 4. виды специальной выносливости.	2						Таблица	(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
14.1.2.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Средства направленного развития выносливости. 2. Методы направленного развития выносливости. 3. Возрастные периоды благоприятные для развития общей и специальной выносливости.	2							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
14.1.3.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Компоненты нагрузки и отдыха при воспитании выносливости в циклических упражнениях различной мощности. 2. Взаимосвязь выносливости с другими качествами и явление переноса. 3. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании выносливости.								(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Реферат
14.1.4.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Место упражнений с направленностью на воспитание выносливости в отдельном занятии. 2. Место упражнений с направленностью на воспитание общей и специальной выносливости в системе занятий.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Реферат

	3.Роль упражнений из различных видов спорта при воспитании выносливости.									
14.1.5.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Методика построения тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание различных видов выносливости. 2. Контрольно-педагогические тестирования уровня развития различных видов выносливости в условиях занятий в учреждениях образования с учащимися различного возраста.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
15.1.	**Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития (8 ч.)**	**4**		**4**			**4**	Таблица		
15.1.1.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Общая характеристика координационных способностей. 2. Внутримышечная и межмышечная координации.. 3. Статическое и динамическое равновесие. 4. Сенсорно-мышечная координация, координацмия в пространстве.	2							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
15.1.2.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Средства направленного развития координационных способностей. 2. Основные задачи, решаемые при развитии координационных способностей. 3. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании координационных способностей.	2							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
15.1.3.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Методика направленного развития способности поддерживать статические и динамические равновесия. 2. Борьба с мышечной и координационной напряженностью. 3. Регулирование нагрузки и отдыха.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
15.1.4.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Воспитание способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. 2. Место упражнений для развития координационных способностей в структуре урока и в системе занятий. 3. Контроль уровня развития координационных								(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос

	способностей, контрольные тесты, Челночный бег как комплексный показатель ловкости человека.									
16.1. 16.1.1.	**Тема 16. Гибкость и методика её направленного развития (4 ч.)** Тема 16. Гибкость и методика её направленного развития 1.Общая характеристика гибкости. 2. Активная и пассивная гибкость 3. Общая и специальная гибкость 3. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания гибкости.	**2** 2		**2**				Компьютерная презентация	(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
16.1.2. .	Тема 16. Гибкость и методика её направленного развития 1. Основные задачи: развитие гибкости, предотвращение утраты гибкости с возрастом, 2. Характеристика средств развития гибкости. 3. Применение инструментальных методик, тренировочных устройств и тренажеров. 4. Место упражнений на развитие гибкости в структуре занятия. 5. Контроль уровня развития общей и специальной гибкости.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
17.1. 17.1.1.	**Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания (4 ч.)** Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания 1. Характеристика осанки и её типов. 2. Причины, вызывающие нарушения осанки. 3. Профилактика и исправления нарушений осанки. 4. Комплексный подход в профилактике и исправлении нарушений осанки с применением активных упражнений, массажа и инструментальных методик.	**2** 2		**2**			**2**	Компьютерная презентация	(8-12 о) (8, 11, 12 д)	
	Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания 1. Характеристика фактов, определяющих массу тела. 2. Гигиена питания и режимы двигательной активности. 3. Особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы. 4. Режимы применения упражнений для устранения избыточной мышечной массы. 5.Режимы применения физических нагрузок для устранения и регулирования избыточной жировой массы.			2			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д	

М-К2	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей» (М-К2) (экзамен)**									
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ-3) Общие основы физического воспитания в онтогенезе										
М-8	**Возрастные особенности физического воспитания (20 ч.)**	**12**		**8**			**8**			
18.1.	**Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс (4 ч.)**	**2**		**2**			**2**			
18.1.1.	Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс 1. Периоды возрастного развития человека. 2. Социальные и биологические факторы, определяющие направленность физического воспитания. 3. Возрастная структура населения в Республике Беларусь. 4. Организационные основы многолетнего процесса физического воспитания.	2						Компьютерная презентация	(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	
18.1.2.	Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс. 1. Государственная структура физического воспитания. 2. Физическое воспитание в условиях общественных организаций и в системе оказания платных физкультурных услуг. 3. Роль общего физкультурного образования на эффективность поступательного систематического развития детей и молодежи			2			2		(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	Опрос
19.1.	**Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте (4 ч.)**	**2**		**2**			**2**			
19.1.1.	Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте. 1. Физическое воспитание дошкольников как сформировавшаяся подготовительная форма физической культуры. 2. Цель и основная задача подготовка детей к базовой , школьной форме. 3. Критерии дошкольной формы физической культуры.	2							(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	
19.1.2.	Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте. 1. Организационные, научно-методические, программно-нормативные и материально-технические основы. 2.Планирование физического воспитания в детских дошкольных учреждениях образования.			2			2		(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	Опрос

	3. Контроль физического развития и подготовленности дошкольников. 4. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей дошкольного возраста.									
20.1.	**Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов (6 ч.)**	**4**		**2**			**2**			
20.1.1.	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов 1. Возрастная периодизация на основе организационной структуры детских учреждений образования. 2. Цель, задачи базового физического воспитания в школьном возрасте 3. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте.	2						Компьютерная презентация	(9-12 о) (2, 3, 6 д)	
20.1.2.	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов 1. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся средних специальных учреждений получения образования. 2. Содержание организация и методика и контроль физического воспитания.	2							(9-12 о) (2, 3, 6 д)	
20.1.3.	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов 1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. 2. Содержание, организация и методика физического воспитания студенческой молодежи. 3. Профессионально-прикладная направленность.			2			2		(9-12 о) (2, 3, 6 д)	Опрос
21.1.	**Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте (6 ч.)**	**4**		**2**			**2**			
21.1.1.	Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте 1. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. 2.Цель, задачи направленного использования средств физической культуры. 3. Необходимость профессионально-прикладной физической культуры.	2							(9-12 о) (2, 3, 6 д)	
21.1.2	Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте 1. Физическое воспитание в пожилом возрасте. 2. Борьба с инволюционными процессами средствами физической культуры. 3. Направленное применение оздоровительных методик и	2							(8-12о)	

21.1.3.	упражнений из различных видов спорта в аэробном режиме. Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте 1. Характеристика оздоровительных методик и оздоровительных систем. 2. Общеподготовительное направление физической культуры. 3. Рекреационное направление физической культуры взрослого населения. 4. Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого пожилого и старшего возраста. **ВСЕГО ЧАСОВ по СМ–2 - 68** (4 семестр)	**32**		2 **32**		**4** (л)	2 **36**		(8-12о)	Опрос
М-К3	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе»**									**Экзамен**
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4) «Основы физического воспитания в системе образования»										
М-9	**Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (40 ч.)**	**10**	**20**	**6**			**12**			
22.1. 22.1.1.	**Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования (8 ч.)** Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Организационные основы (нормативные акты), определяющие функционирования физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. 2. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье». 3. Характерные особенности уровней общего среднего образования.	**2** 2		**4**		**2**(л)		Учебные программы	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
22.1.2.	Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Образовательные стандарты, регламентирующие					2(л)	2	Учебные программы	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Реферат

	содержание учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье». 2. Содержание учебных программ для 1-4 классов. 3. Содержание учебных программ для 5-11 классов. 4. Особенности физического воспитания в условиях вспомогательной школы.									
22.1.3.	Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Значение школьного базового физического воспитания. 2. Основные направления: образование, физическая рекреация, детско-юношеский спорт, 3. формирование нравственных качеств в процессе физического воспитания детей, подростков, юношей.			2					(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Опрос
22.1.4.	Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Вариативный компонент в программах по предмету «Физическая культура и здоровье». 2. Содержание, организация, методическая направленность обучения и воспитания учащихся. 3. Программно-нормативные основы. 4. Контрольно-педагогические тестирования. Другие виды контроля (медико-биологический, психологический, социологический).			2					(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Опрос
23.1.	**Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования (12 ч.)**		**10**			**2**(л)				
23.1.1.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Хронологическая масштабность (оперативное, этапное, перспективное, многолетнее). 2. Целенаправленность, перспективность, научная обоснованность, непрерывность, последовательность, реальность, конкретность планирования. 3. Особенности планирования физического воспитания в различных учреждениях образования. 4. Основные документы планирования образовательного и воспитательного процесса.					2(л)	2	Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Реферат
23.1.2.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Разновидности документов планирования (текстовые, графические, сетевые).		2					Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	

	2. Технология планирования (накопление информации, определение цели и конечного результата, постановка задач, уточнение последовательности, оформление документов). 3. Планирование видов деятельности учителя по физической культуре.									
23.1.3.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Содержание государственных программ как основа для разработки планирующих документов. 2. Разработка годового плана-графика образовательного процесса по физической культуре.		2					Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
23.1.4.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Разработка поурочного плана на учебную четверть. 2. Планирование учебного материала по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжам.		2					Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
23.1.5.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Разработка и составление план- конспекта урока. 2. Дозирование нагрузки и отдыха в зависимости от типа урока. 2. Составление тренировочных заданий для проведения подготовительной, основной и заключительной части урока. 3. Составление домашних заданий.		2					Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
23.1.6.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Составление плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. 2. Составление календарного плана спортивных соревнований. 3. Составление плана воспитательной работы с учащимися.		2					Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
24.1.	**Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования (4 ч.)**	**2**	**2**							
24.1.1.	Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования 1. Значение урока – как основной формы построения занятий по физической культуре. 2. Основные критерии урочной формы занятий.	2						Учебный фильм	(3-12 о) (9-12 д)	

24.1.2.	3. Классификация уроков по основной направленности . 4. Структура урока. Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования 1. Подготовка учителя к занятию. 2.Требования к проведению учебного занятия. 3.Методы организации учащихся в уроке. 4. Методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей урока. 5. Домашние задания и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям		2				2		(3-12 о) (9-12 д)	
25.1. 25.1.1. 25.1.2.	**Тема 25.Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования (4 ч.)** Тема 25.Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. 2. Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Задачи, содержание и организация ввнеурочных спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования. 5. Методика проведения массовых мероприятий. Тема 25.Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования 1. Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную работу с учащимися. 2. Задачи и организационные основы спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования. 3. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье	**2** 2	**2** 2				 2		(7-10о) (3,5, 6д) (7-10о) (3,5, 6д)	

26.1.	**Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования (8 ч.)**	**2**	**6**							
26.1.1	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. 2. Виды контроля и самоконтроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый. Оперативный контроль. 3. Комплексность, объективность, непрерывность контроля. Дифференцированный подход.	2						Образцы планирующих документов	(7-12 о) (1, 15-18 д)	
26.1.2.	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Педагогический контроль качества образовательного процесса в школе. 2. Технология пульсометрии. 3. Хронометрирование видов деятельности в уроке.		2					Образцы планирующих документов	(7-12 о) (1, 15-18 д)	
26.1.3.	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Педагогический анализ проведения урока. 2. Методика педагогического анализа отдельных частей урока. 3.Текущая, промежуточная и итоговая аттестация учебной деятельности, Классный журнал как основной документ учета учебной работы.		2						(7-12 о) (1, 15-18 д)	
26.1.4.	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Контрольно-педагогические тестирования, применяемые в		2				2	Образцы планирующих документов	(7-12 о) (1, 15-18 д)	

27.1.	школьной практике. Требования к тестам. Надежность, информативность, согласованность. 2. Методика тестирования учеников в младших, средних и старших классах. Оценка успеваемости.									
	Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (4 ч.)	**2**		**2**						
27.1.1.	Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования 1. Организация физического воспитания в учреждениях профессионально-технического образования. 2. Цель, задачи физического воспитания в учреждениях среднего специального образования. 3. Профессионально-прикладная направленность определяющая содержание физического воспитания.	2							(2-9 о) (6 д)	
27.1.2.	Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования 1. Цель, задачи физического воспитания в высших учебных заведениях. 2. Содержание и организация физического воспитания студентов подготовительного, основного, специального отделений. 3. Структура физического воспитания студентов в отделении спортивного совершенствования. 4. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность.			2			2		(2-9 о) (6 д)	Опрос
	ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-4 - 40 (5семестр)	**10**	**20**	**12**		**4**	**12**			
М-К4	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»**									**Курсовая работа. Экзамен**
	ИТОГО ЧАСОВ 174	**64**	**20**	**78**		**12**	**84**			

4.4.2. Учебно-методическая карта для дневной сокращенной формы получения образования

тияНомер раздела, темы,	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов								
		Лекции	анятияПрактические	занятияСеминарские	занятияЛабораторные	Управляемая бота самостоятельная	ная)Самостоятельна	Методические пособия, средства обучения (оборудование, учебно-наглядные р.)	Литература	Формы контроля знаний
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1) Общие основы теории и методики физического воспитания и СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2) Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей (3 семестр)										
М-1.	**Раздел 1.Введение в теорию и методику физического воспитания**									
1.1.	**Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания 3 ч.)**									
1.1.1.	Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания. 1. Возникновение и развитие физической культуры и системы физического воспитания. 2. Физическая культура как часть культуры общества и личности. 3.Система основных понятий в сфере физической культуры. 4. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. 5. Физическое воспитание как педагогический процесс, источники и этапы развития.	2						Таблицы	(1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	
	Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания. 1. Основы, цель, задачи физического воспитания. 2.Особенности физического воспитания, физическая			1			2	Компьютерная презентация	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	Опрос

	подготовка, физическая подготовленность. 3. Образовательный процесс и формирование личности в процессе физического воспитания. 4. Факторы, влияющие на физическое развитие. Показатели физического развития. 5.Достижение физического совершенства и его критерии.									
М-2 2.1. 2.1.1.	**Раздел 2. Методологические основы теории и методики физического воспитания (2 ч.)** **Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания** Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. 1. Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания. 2. Логика построения исследований на основе системного подхода. 3. Методы построения теоретических знаний. 4. Методы построени эм ирическ х знаний. 5. Подготовка к исследованию, определение проблемной ситуации, опредеҐение теаы исследования, её актуальности, новизны. Выработка рабочей гипотезы. Объект и предмет исследования. Определе=ие цели и задач.									
2.1.2.	Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. 1. Анализ и обобщение литературных источников и практического опыта. 2. Опросные методы. 3. Педагогические наблюдения. 4. Контрольно-педагогические тестирования. 5. Педагогический эксперимент. 6. Частные методики из смежных наук. 7.Математико статистические методы.			2			2			Устный опрос
М-3	**Раздел 3. Физическая культура как общественное явление**									
3.1.	**Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры (2,5 ч.)**									
3.1.1.	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической кеультуры 1. Общая характеристика системы физической культуры.	1						Таблицы	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	

	2. Общекультурные функции (образовательная, воспитательная, нормативная, познавательная, коммуникативная, преобразовательная, ценностная и др.) 3. Связь физического воспитания с формированием нравственных качеств личности.									
3.1.2.	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры 1.Специфические функции физической культуры (оздоровительная, совершенствование физических качеств и развития способностей, физическая подготовка, удовлетворение потребностей в двигательной активности). 2. Частные функции – функции форм физической культуры. 3. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.									
3.1.3.	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры 1. Общая характеристика форм физической культуры. 2. Дошкольная, подготовительная физическая культура. 3. Базовая (школьная) физическая куль тура. 4. Массовый спорт и спорт и высших достижений.			1			2		1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	Устный опрос
3.1.4.	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры 1. Профессионально-прикладная физическая культура. 2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. 3. Оздоровительно-рекреационная физическая культура. 4. Фоновая физическая культура. 5. Адаптивная физическая культура.			0,5						Опрос
4.1. 4.1.1.	**Тема 4. Система физического воспитания (2.5 ч.)** Тема 4. Система физического воспитания 1. Направленность и общие тенденции развития системы физического воспитания в Республике Беларусь. 2. Система подготовки и повышения квалификации кадров. 3. Материально-техническое обеспечение. 4. Система врачебного и педагогического контроля. 5. Информационное обеспечение.	2		0,5			2	Компьютерная презентация	(3, 4, 6, 9, 10 о) (2, 3, 6, 15 д)	
4.1.2.	Тема 4. Система физического воспитания 1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. 2.Закон по физической культуре и спорту Республики Беларусь правовая основа деятельности в сфере ФК.								(3, 4, 6, 9, 10 о) (2, 3, 6, 15 д)	Опрос

	3. Идеологические основы. 4. Научно-методические основы. 5. Программно-нормативные основы. 6.Материально-технические основы. 7.Организационные основы.									
М-4.	**Раздел 4. Средства, методы и принципы физического воспитания**									

5.1. 5.1.1.	**Тема 5. Средства физического воспитания (4,5 ч.)** Тема 5. Средства физического воспитания 1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания. 2. Физическое упражнение как основное средство решения задач физического воспитания. 3. Содержание и форма физических упражнений. 4. Классификации физических упражнений.	1			þ	-	Учебный фильм	(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)		
5.1.2.	Тема 5. Средства физического воспитания 1. Техника физических упражнений. 2. Основа техники, определяющее звено, детали техники. 3. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, пространственно-временные, временные, динамические и ритмические.	2						(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)		
5.1.3.	4. Фазы физического уп ажнения. Те а 5. Средства физического воспитания 1. оздействие физических упр жнений на орҬанизм человека. 2. еханизм адаптации организма к физическим нагрузкам. 3. Объём и интенсивность физических нагрузок.Ѝ4. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочных заданий.			0,5		2		(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	Опрос	
5.1.4.	Тема 5. Средства физического воспитания 1. Факторы, влияющие на величину нагрузки. 2. Типы интервалов отдыха: ординарный, жесткий, экстремальный. 3. Активный и пассивный отдых. 4. Условия приобретения и повышения тренированности. 5. Перенос тренированности и его виды.			0,5				(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	Опрос	
5.1.5.	Тема 5. Средства физического воспитания 1. Неспецифические средства физического воспитания. 2. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания. 3. Гигиенические факторы как средство физического воспитания			0,5 ?				(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	Опрос	
6.1. 6.1.1.	**Тема 6. Методы физического воспитания (5,5 ч.)** Тема 6. Методы физического воспитания 1. Общая характеристика методов в физическом воспитании. 2. Метод, методический приём, методика, методический	2					Таблицы. Учебный	(4-12 о)		

	подход, методическое направление. 3. Специфические методы физического воспитания 4. Метод строго-регламентированного упражнения. 5. Игровой метод. 6. Соревновательный метод.	1					фильм	(3, 17, 18 д) (4-12 о) (3, 17, 18 д)		
6.1.2.	Тема 6. Методы физического воспитания. 1. Общепедагогические методы в физическом воспитании. 2. Методы использования слова. 3, Методы обеспечения наглядности.			0,5		2			Реф-т	
6.1.3.	Тема 6. Методы физического воспитания 1. Специфический метод строго-регламентированного упражнения. 2. Метод строго-регламентированного упражнения в процессе обучения двигательным действиям. 3. Метод расчленённо-конструктивного упражнения. 4. Метод целостно-конструктивного упражнения. 5. Метод сопряженного упражнения.			1				(4-12 о) (3, 17, 18 д) (4-12 о) (3, 17, 18 д)	Опрос	
6.1.4.	Тема 6. Методы физического воспитания 1. Нагрузка и отдых компоненты методов строго-регламентированного упражнения при развитии физических способностей. 2. Объём и интенсивность нагрузки. 3. ДлитХльность и характер интервалов отдыха. 4. Методы стандартно-повторного упражнения. 5. Методы вариативнЮго Ѣпражнения.			1					Опрос	
6.1.5.	Тема 6. Методы фигического вЮспитания 1. ИгровОй метод, 2. Соревновательный метод. 3. Круговая тренировка как организационно-методическая форма построения занятия.									
7.1.	**Тема 7. Принципы физического воспитания (3.5 ч.)**							Таблицы		
7.1.1.	Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Основополагающие принципы физического воспитания. 2. Иерархия принципов в физическом воспитании. 3. Социальные принципы физического воспитания. 4. Методические принципы физического воспитания.	1							(5-12 о) (2 ,6 д)	
7.1.2.	Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Общепедагогический принцип сознательности и активности, условия реализации. 2. Общепедагогический принцип наглядности, условия реализации.	1								

7.1.3 7.1.4. 7.1.5.	3. Взаимосвязь принципов в физическом воспитании. Тема 7. Принципы физического воспитания 1 .Методические принципы. 2. Принцип систематичности. Рационального сочетания нагрузок и отдыха. 3. Принцип динамичности или постепенного повышения требований. 4. Принцип доступности и индивидуализации. Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Принцип непрерывности. 2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. 3.Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Тема 7. Принципы физического воспитания 1. Циклическое построение системы занятий. 2. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. 3. Взаимосвязь принципов физического воспитания.			0,5 0,5 0,5			2 2		(5-12 о) (2 ,6 д) (5-12 о) (2 ,6 д) (5-12 о) (2 ,6 д)	Опрос Опрос Опрос
М-5	**Раздел 5. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании**									
8.1. 8.1.1. 8.1.2. 8.1.3.	**Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании (3 ч.)** Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании 1. Содержание и структура занятий в физическом воспитании. 2. Динамика работоспособности как фактор определяющий структуру занятия. 3. Подготовительная, основная и заключительная части занятий. Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании 1. Урочные форы занятий в физическом воспитании. 2. Основные критерии урочной формы. 3. Типы, направленность и классификация занятий урочного типа. 4. Методика подготовки и проведения уроков. Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании 1. Неурочные формы занятий.	 2		 0,5 0,5			 2	Учеббный фильм	 (8-12 о) (10, 11, 12 д) (8-12 о) (10, 11,	 Опрос Опрос

9.1. 9.1.1. 9.1.2.	2. Малые формы занятий неурочного типа. 3. Крупные формы занятий неурочного типа. 4. Роль неурочных форм занятий в физическом воспитании. **Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании (1.5 ч.)** Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании 1. Планирование как вид деятельности педагога. 2. Требования к планированию, виды планирования. 3. Технология и документы планирования. 4. Контроль в физическом воспитании, единство видов контроля Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании 1. Оформление документов планирования физического воспитания в учреждениях образования. 2. Контрольно-педагогические тестирования в процессе физического воспитания. 3. Документы учета и контроля. 4.Оценка успеваемости учащихся по физической культуре.	1		0,5			2	Компьютерная презентация	12 д (8-12 о) (10, 11, 12 д	Опрос
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2) **Общие основы методики обучения двигательным действиями и направленного развития двигательных способностей**										
М-6 10.1.	**Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям** **Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям (4.5 ч.)**									

10.1.1.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 2. Двигательные умения и навыки как результат обучения. 3. Виды переносы двигательных навыков в процессе обучения. 4. Готовность к обучению двигательным действиям.	2						Таблицы	(8-12 о) (10, 11, 12 д	
10.1.2.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Предпосылки к обучению двигательным действиям. 2. Структура процесса обучения двигательным действиям. 3. Применение методов словесного и наглядного воздеб́ствия. 4. Применение методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. 5. Контроль освоения техники.					2	2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос,реферат
10.1.3.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Этап начального разучивания, 2. Задачи обучения на этапе. 3. Основы методики. Аналитический (избирательный) подход, методы расчлененно-конструктивного упражнения. 4. Целостный (интегральный) подход, методы целостно-конструктивного упражнения.			1			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
10.1.4.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1. Этап углубленного разучивания. 2. Типичные задачи обучения. 3. Средства и методы. 4. Стабильность и вариативность двигательного навыка.			1					(8-12 о) (10, 11, 12 д	Опрос
10.1.5.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям 1.Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. 2. Автоматизм двигательного действия. 3. Стабильность, вариативность, надежность, экономичность. 4. Метод сопряженного воздействия. 5. Обеспечение предпосылок к перестройке двигательного действия.			0,5			2			Опрос
М-7.	**Теоретико-методические основы направленного развития**									

11.1.	**двигательных способностей** **Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей. (1,5 ч.)**									
11.1.1.	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей. 1. Понятие о двигательных способностях. 2. Физические качества и двигательные способности 3.Сенситивные периоды развития физических способностей в детском и юношеском возрасте.	1						Учебный фильм	(4-12 о) (15, 17,18 д)	
11.1.2.	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей. 1. Перенос двигательных способностей. 2. Закономерности развития двигательных способностей (постоянное движение, режим двигательной деятельности, этапность развития, неравномерность и гетерохронность, взаимосвязь с формированием навыков). 3. Закономерности адаптации организма к нагрузкам на структурном уровне			0,5			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д	Опрос
12.1.	**Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития (3. ч.)**									
12.1.1.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Характеристика силы и силовых способностей. 2. Разновидности силовых способностей. 3. Режимы проявления силовых способностей.	1						Учебный фильм	(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
12.1.2.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Благоприятные возрастные периоды для направленного развития различных силовых способностей. 2. Основные средства и методы развития силы. 3. Контроль за силовой подготовленностью, метрология силы. 4. Абсолютная сила, относительная сила.								(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Реферат
12.1.3.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Основы методики направленного развития собственно-силовых способностей. 2. Методы околопредельных усилий, динамических и изометрических усилий, усилий до «отказа» при увеличении отягощений и при количестве повторений. 3. Регламентация нагрузки и отдыха при воспитании силы.			1			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос

12.1.4.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Методика развития скоростно-силовых способностей и взрывной силы. 2. Нормирование нагрузок и отдыха в занятии, серии занятий. 3. Контрольно-педагогические тестирования.			0,5			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
12.1.5.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития. 1. Место силовых упражнений в структуре урока и в системе занятий. 2. Тренировочные задания с преимущественной направленностью на воспитание силовых способностей. 3. Контроль уровня развития силовых способностей (кистевая динамометрия, становая динамометрия, полидинамометрия), выбор батареи тестов.			0,5					(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
13.1.	**Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития (2 ч.)**									
13.1.1.	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития. 1. Характеристика быстроты и скоростных способностей. 2. Факторы, обусловливающие проявление скоростных способностей. 3. Возрастные периоды, благоприятные для развития скоростных способностей. 4. Разновидности проявления быстроты и скоростных способностей. 5. Латентный период (время) двигательной реакции человека на свет и звук. 6. Скорость выполнения одиночного движения, 7. Частота движений. 8. Сенситивный период развития скоростных способностей.	1							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
13.1.2.	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития. 1. Взаимосвязь техники выполнения упражнений и проявления скоростных способностей. 2. Скоростные упражнения в структуре урока и в системе занятий в недельном цикле. 3. Методика дозирования нагрузок и отдыха при развитии скоростных способностей. 4. Методика направленного развития быстроты простой и			1			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос

	сложной двигательной реакции. 5. Методика повышения быстроты одиночного движения и частоты движений. 6. Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный). 7. Игровой и соревновательный методы. 8.Скоростной барьер и приёмы борьбы с ним. 9. Построение тренировочных заданий, контрольно-педагогические тестирования.									
14.1.	**Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития (4 ч.)**									
14.1.1.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Характеристика выносливости. 2. Аэробная и анаэробная выносливость. 3. Проявление глобальной, региональной, локальной выносливости. 4. виды специальной выносливости.	1						Таблица	(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
14.1.2.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Средства направленного развития выносливости. 2. Методы направленного развития выносливости. 3. Возрастные периоды благоприятные для развития общей и специальной выносливости.	1		0,5			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
14.1.3.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Компоненты нагрузки и отдыха при воспитании выносливости в циклических упражнениях различной мощности. 2. Взаимосвязь выносливости с другими качествами и явление переноса. 3. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании выносливости.								(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Реферат
14.1.4.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Место упражнений с направленностью на воспитание выносливости в отдельном занятии. 2. Место упражнений с направленностью на воспитание общей и специальной выносливости в системе занятий.			1			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Реферат

	3.Роль упражнений из различных видов спорта при воспитании выносливости.									
14.1.5.	Тема 14. Выносливость и методика её направленного развития 1. Методика построения тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание различных видов выносливости. 2. Контрольно-педагогические тестирования уровня развития различных видов выносливости в условиях занятий в учреждениях образования с учащимися различного возраста.			0,5					(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
15.1.	**Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития (3 ч.)**							Таблица		
15.1.1.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Общая характеристика координационных способностей. 2. Внутримышечная и межмышечная координации.. 3. Статическое и динамическое равновесие. 4. Сенсорно-мышечная координация, координацмия в пространстве.	1							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
15.1.2.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Средства направленного развития координационных способностей. 2. Основные задачи, решаемые при развитии координационных способностей. 3. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании координационных способностей.	1							(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
15.1.3.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Методика направленного развития способности поддерживать статические и динамические равновесия. 2. Борьба с мышечной и координационной напряженностью. 3. Регулирование нагрузки и отдыха.			0,5					(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
15.1.4.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития 1. Воспитание способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. 2. Место упражнений для развития координационных способностей в структуре урока и в системе занятий. 3. Контроль уровня развития координационных			0,5			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос

	способностей, контрольные тесты, Челночный бег как комплексный показатель ловкости человека.									
16.1. 16.1.1.	**Тема 16. Гибкость и методика её направленного развития (1,5 ч.)** Тема 16. Гибкость и методика её направленного развития 1.Общая характеристика гибкости. 2. Активная и пассивная гибкость 3. Общая и специальная гибкость 3. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания гибкости.	1						Компьютерная презентация	(8-12 о) (10, 11, 12 д)	
16.1.2. .	Тема 16. Гибкость и методика её направленного развития 1. Основные задачи: развитие гибкости, предотвращение утраты гибкости с возрастом, 2. Характеристика средств развития гибкости. 3. Применение инструментальных методик, тренировочных устройств и тренажеров. 4. Место упражнений на развитие гибкости в структуре занятия. 5. Контроль уровня развития общей и специальной гибкости.			0,5			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	Опрос
17.1. 17.1.1.	**Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания (2,5 ч.)** Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания 1. Характеристика осанки и её типов. 2. Причины, вызывающие нарушения осанки. 3. Профилактика и исправления нарушений осанки. 4. Комплексный подход в профилактике и исправлении нарушений осанки с применением активных упражнений, массажа и инструментальных методик.	2						Компьютерная презентация	(8-12 о) (8, 11, 12 д)	
	Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания 1. Характеристика фактов, определяющих массу тела. 2. Гигиена питания и режимы двигательной активности. 3. Особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы. 4. Режимы применения упражнений для устранения избыточной мышечной массы. 5.Режимы применения физических нагрузок для устранения и регулирования избыточной жировой массы.			0,5			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д	
	ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-1 - 50 (3 семестр)	**28**		**22**			**44**			

М-К1 **М-К2**	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Об щие основы теории и методики физическог о воспитания» и контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»**									**Зачет**
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2 **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ-3)** **Общие основы физического воспитания в онтогенезе** **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4)** **«Основы физического воспитания в системе образования» (4 семестр)**										
М-8	**Возрастные особенности физического воспитания**									
18.1. 18.1.1.	**Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс (4 ч.)** Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс 1. Периоды возрастного развития человека. 2. Социальные и биологические факторы, определяющие направленность физического воспитания. 3. Возрастная структура населения в Республике Беларусь. 4. Организационные основы многолетнего процесса физического воспитания.	2						Компьютерная презентация	(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	
18.1.2.	Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс. 1. Государственная структура физического воспитания. 2. Физическое воспитание в условиях общественных организаций и в системе оказания платных физкультурных услуг. 3. Роль общего физкультурного образования на эффективность поступательного систематического развития детей и молодежи			2			2		(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	Опрос
19.1. 19.1.1.	**Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте (4 ч.)** Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте. 1. Физическое воспитание дошкольников как сформировавшаяся подготовительная форма физической культуры. 2. Цель и основная задача подготовка детей к базовой , школьной форме. 3. Критерии дошкольной формы физической культуры.	2		2			2		(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	
19.1.2.	Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте. 1. Организационные, научно-методические, программно-нормативные и материально-технические основы.								(4-12 о) (2, 3, 8, 18 д)	Опрос

	2.Планирование физического воспитания в детских дошкольных учреждениях образования. 3. Контроль физического развития и подготовленности дошкольников. 4. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей дошкольного возраста.									
20.1.	**Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов (5 ч.)**									
20.1.1.	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов 1. Возрастная периодизация на основе организационной структуры детских учреждений образования. 2. Цель, задачи базового физического воспитания в школьном возрасте 3. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте.	2						Компьютерная презентация	(9-12 о) (2, 3, 6 д)	
20.1.2.	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов 1. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся средних специальных учреждений получения образования. 2. Содержание организация и методика и контроль физического воспитания.	1		2			2		(9-12 о) (2, 3, 6 д)	
20.1.3.	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов 1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. 2. Содержание, организация и методика физического воспитания студенческой молодежи. 3. Профессионально-прикладная направленность.								(9-12 о) (2, 3, 6 д)	Опрос
21.1.	**Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте (5 ч.)**									
21.1.1.	Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте 1. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. 2.Цель, задачи направленного использования средств физической культуры. 3. Необходимость профессионально-прикладной физической культуры.	2							(9-12 о) (2, 3, 6 д)	
21.1.2	Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте 1. Физическое воспитание в пожилом возрасте. 2. Борьба с инволюционными процессами средствами	2							(8-12о)	

21.1.3.	физической культуры. 3. Направленное применение оздоровительных методик и упражнений из различных видов спорта в аэробном режиме. Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте 1. Характеристика оздоровительных методик и оздоровительных систем. 2. Общеподготовительное направление физической культуры. 3. Рекреационное направление физической культуры взрослого населения. 4. Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого пожилого и старшего возраста.			2			2		(8-12о)	Опрос
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4) Основы физического воспитания в системе образования										
М-9	**Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования**									
22.1. 22.1.1. 22.1.2.	**Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования (6 ч.)** Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Организационные основы (нормативные акты), определяющие функционирования физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. 2. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье». 3. Характерные особенности уровней общего среднего образования. Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Образовательные стандарты, регламентирующие содержание учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье».	2		2			2	Учебные программы Учебные программы	(5-12о) (3, 5, 9-12 д) (5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Реферат

	2. Содержание учебных программ для 1-4 классов. 3. Содержание учебных программ для 5-11 классов. 4. Особенности физического воспитания в условиях вспомогательной школы.									
22.1.3.	Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Значение школьного базового физического воспитания. 2. Основные направления: образование, физическая рекреация, детско-юношеский спорт, 3. формирование нравственных качеств в процессе физического воспитания детей, подростков, юношей.			2			2		(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Опрос
22.1.4.	Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования 1. Вариативный компонент в программах по предмету «Физическая культура и здоровье». 2. Содержание, организация, методическая направленность обучения и воспитания учащихся. 3. Программно-нормативные основы. 4. Контрольно-педагогические тестирования. Другие виды контроля (медико-биологический, психологический, социологический).			2			2		(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Опрос
23.1.	**Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учр-х общего среднего образования (6 ч.)**									
23.1.1.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Хронологическая масштабность (оперативное, этапное, перспективное, многолетнее). 2. Целенаправленность, перспективность, научная обоснованность, непрерывность, последовательность, реальность, конкретность планирования. 3. Особенности планирования физического воспитания в различных учреждениях образования. 4. Основные документы планирования образовательного и воспитательного процесса.		1				2	Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	Реферат
23.1.2.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Разновидности документов планирования (текстовые, графические, сетевые). 2. Технология планирования (накопление информации, определение цели и конечного результата, постановка задач, уточнение последовательности, оформление документов).		1				2	Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	

23.1.3.	3. Планирование видов деятельности учителя по физической культуре. Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Содержание государственных программ как основа для разработки планирующих документов. 2. Разработка годового плана-графика образовательного процесса по физической культуре.		1				2	Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
23.1.4.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Разработка поурочного плана на учебную четверть. 2. Планирование учебного материала по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжам.		1				2	Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
23.1.5.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Разработка и составление план- конспекта урока. 2. Дозирование нагрузки и отдыха в зависимости от типа урока. 2. Составление тренировочных заданий для проведения подготовительной, основной и заключительной части урока. 3. Составление домашних заданий.		1				2	Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
23.1.6.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования 1. Составление плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. 2. Составление календарного плана спортивных соревнований. 3. Составление плана воспитательной работы с учащимися.		1				2	Образцы планирующих документов	(5-12о) (3, 5, 9-12 д)	
24.1. 24.1.1.	**Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования (3 ч.)** Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования 1. Значение урока – как основной формы построения занятий по физической культуре. 2. Основные критерии урочной формы занятий. 3. Классификация уроков по основной направленности .	2						Учебный фильм	(3-12 о) (9-12 д)	

24.1.2.	4. Структура урока. Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования 1. Подготовка учителя к занятию. 2.Требования к проведению учебного занятия. 3.Методы организации учащихся в уроке. 4. Методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей урока. 5. Домашние задания и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям		1				2		(3-12 о) (9-12 д)	
25.1. 25.1.1. 25.1.2.	**Тема 25.Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования (3 ч.)** Тема 25.Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. 2. Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Задачи, содержание и организация ввнеурочных спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования. 5. Методика проведения массовых мероприятий. Тема 25.Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования 1. Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную работу с учащимися. 2. Задачи и организационные основы спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования. 3. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье	2	1				2		(7-10о) (3,5, 6д) (7-10о) (3,5, 6д)	

26.1. 26.1.1	**Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования (4 ч.)** Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. 2. Виды контроля и самоконтроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый. Оперативный контроль. 3. Комплексность, объективность, непрерывность контроля. Дифференцированный подход.	1					2	Образцы планирующих документов	(7-12 о) (1, 15-18 д)	
26.1.2.	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Педагогический контроль качества образовательного процесса в школе. 2. Технология пульсометрии. 3. Хронометрирование видов деятельности в уроке.		1				2	Образцы планирующих документов	(7-12 о) (1, 15-18 д)	
26.1.3.	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Педагогический анализ проведения урока. 2. Методика педагогического анализа отдельных частей урока. 3.Текущая, промежуточная и итоговая аттестация учебной деятельности, Классный журнал как основной документ учета учебной работы.		0,5				2		(7-12 о) (1, 15-18 д)	
26.1.4.	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования 1. Контрольно-педагогические тестирования, применяемые в		0,5				2	Образцы планирующих документов	(7-12 о) (1, 15-18 д)	

	школьной практике. Требования к тестам. Надежность, информативность, согласованность. 2. Методика тестирования учеников в младших, средних и старших классах. Оценка успеваемости.									
27.1.	**Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (4 ч.)**									
27.1.1.	Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования 1. Организация физического воспитания в учреждениях профессионально-технического образования. 2. Цель, задачи физического воспитания в учреждениях среднего специального образования. 3. Профессионально-прикладная направленность определяющая содержание физического воспитания.	2							(2-9 о) (6 д)	
27.1.2.	Тема 27. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования 1. Цель, задачи физического воспитания в высших учебных заведениях. 2. Содержание и организация физического воспитания студентов подготовительного, основного, специального отделений. 3. Структура физического воспитания студентов в отделении спортивного совершенствования. 4. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность.			2			2		(2-9 о) (6 д)	Опрос
	ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-3, СМ-4 - 46 (4семестр)	**20**	**10**	**16**			**38**			
М-К3 **М-К4**	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе» и конроль результатов учебной деятельности по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»**									**Курсовая работа. Экзамен**
	ИТОГО ЧАСОВ 96	**48**	**10**	**38**			**82**			

4.4.3. Учебно-методическая карта для заочной формы получения образования

тияНомер раздела, темы,	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов								
		Лекции	анятияПрактические	занятияСеминарские	занятияЛабораторные	Управляемая бота самостоятельная	ная)Самостоятельна	Методические пособия, средства обучения (оборудование, учебно-наглядные р.)	Литература	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
						СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙМОДУЛЬ 1 (СМ-1) Общие основы теории и методики физического воспитания (5 семестр)				
М-1.	**Раздел 1.Введение в теорию и методику физического воспитания (2 ч.)**	**2**								
1.1.	**Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания (2ч.)**	**2**		**2**						
1.1.	Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания. 1. Возникновение и развитие физической культуры и системы физического воспитания. 2. Физическая культура как часть культуры общества и личности. 3.Система основных понятий в сфере физической культуры. 4. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Связь с другими научными дисциплинами. 5. Физическое воспитание как педагогический процесс, источники и этапы развития. 6. Идеологические, научно-методические, программно-нормативные, материально-технические, организационные основы. Цель, задачи физического воспитания. 7. Образовательный процесс и формирование личности в процессе физического воспитания	2						Таблицы	(1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	

М-2 **2.1.** 2.1.	**Раздел 2. Методологические основы теории и методики физического воспитания (2 ч.)** **Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания (2 ч.)** Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. 1. Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания. 2. Логика построения исследований на основе системного подхода. 3. Методы построения теоретических знаний. 4. Методы построения эмпирических знаний. 5. Подготовка к исследованию, определение проблемной ситуации, определение темы исследования, её актуальности, новизны. Выработка рабочей гипотезы. Объект и предмет исследования. Определение цели и задач. 6. Анализ и обобщение литературных источников и практического опыта. 7. Опросные методы. 8. Педагогические наблюдения. 9. Контрольно-педагогические тестирования. 10. Педагогический эксперимент. 11. Частные методики из смежных наук. 12.Математико-статистические методы			**2** 2					1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	
М-3 **3.1.** 3.1.	**Раздел 3. Физическая культура как общественное явление (2 ч.)** **Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры (2ч.)** 1. Общая характеристика системы физической культуры. 2. Общекультурные (образовательная, воспитательная, нормативная, познавательная, коммуникативная, преобразовательная, ценностная и др.) функции. 3. Связь физического воспитания с формированием нравственных качеств личности. 4.Специфические функции физической культуры (оздоровительная, совершенствование физических качеств и развития способностей, физическая подготовка, удовлетворение потребностей в двигательной активности). 5. Частные функции – функции форм физической культуры. 6. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.	**2** 2						Таблицы. Учебный фильм	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	

	7. Общая характеристика форм физической культуры. 8. Дошкольная, подготовительная физическая культура. 9. Базовая (школьная) физическая куль тура. 10. Массовый спорт и спорт и высших достижений. 11. Профессионально-прикладная физическая культура. 12. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. 13. Оздоровительно-рекреационная физическая культура. 14. Фоновая физическая культура. 15. Адаптивная физическая культура.									
М-4 4.1.	**Раздел 4. Средства, методы и принципы физического воспитания (4 ч.)** **Тема 4. 1. Средства и методы физического воспитания (2 ч.)** 1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания. 2. Физическое упражнение как основное средство решения задач физического воспитания. 3. Содержание и форма физических упражнений. 4. Техника физических упражнений. Основа техники, определяющее звено, детали техники. 5. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, пространственно-временные, временные, динамические и ритмические. 6. Классификации физических упражнений. 7. Оздоровительные силы, гигиенические факторы как неспецифические средства физического воспитания 8. Общепедагогические методы в физическом воспитании. 9. Методы использования слова. 10, Методы обеспечения наглядности. 11. Специфические методы физического воспитания 12. Метод строго-регламентированного упражнения. Методы стандартно-повторного упражнения. Методы вариативного упражнения. 13. Метод строго-регламентированного упражнения в процессе обучения двигательным действиям. Метод расчленённо-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения, сопряженного воздействия. 14. Игровой метод. Соревновательный метод. 15. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочных заданий.	**2** 2		**2**				Таблицы		

	16. Объём и интенсивность нагрузки. 17. Типы интервалов отдыха: ординарный, жесткий, экстремальный. 18. Активный и пассивный отдых. 19. Организационно-методическая форма – круговая тренировка.									
4.2.	**Тема 4. 2. Принципы физического воспитания (2ч.)** 1. Основополагающие принципы физического воспитания. 2. Иерархия принципов в физическом воспитании. 3. Социальные принципы физического воспитания. 4. Методические принципы физического воспитания. 5. Общепедагогический принцип сознательности и активности, условия реализации. 6. Общепедагогический принцип наглядности, условия реализации. 7. Взаимосвязь принципов в физическом воспитании. 8 . Специфические методические принципы. 9. Принцип систематичности. Рационального сочетания нагрузок и отдыха. 10. Принцип динамичности или постепенного повышения требований. 11. Принцип доступности и индивидуализации. 12. Принцип непрерывности. 13. Другие формулировки принципов: принцип системного чередования нагрузок и отдыха. постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.			2				Компьютерная презентация	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	
М-5.	**Раздел 5. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании (2ч.)**			**2**						

5.1. .	**Тема 5.1. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании (2ч.)** 1. Содержание и структура занятий в физическом воспитании. 2. Динамика работоспособности как фактор определяющий структуру занятия. 3. Подготовительная, основная и заключительная части занятий. 4. Урочные форы занятий в физическом воспитании. 5. Основные критерии урочной формы. 6. Типы, направленность и классификация уроков. 7. Методика подготовки и проведения уроков. 8. Неурочные формы занятий. 9. Малые формы занятий неурочного типа 10. Крупные формы занятий неурочного типа. 11. Роль неурочных форм занятий в физическом воспитании. 12. Планирование и контроль как вид деятельности педагога. в физическом воспитании 13. Требования к планированию, виды планирования. 14. Технология и документы планирования. 15. Контроль в физическом воспитании, единство видов контроля 16. Контрольно-педагогические тестирования в процессе физического воспитания. 17. Документы учета и контроля. 18.Оценка успеваемости учащихся по физической культуре. **ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-1 – 12** (5семестр)	**6**		2 **6**				Таблицы Компьютерная презентация, учебный фильм	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3,9д)	
М-К1	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»**									**Анкети-рование**

	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2 **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2)** **Общие основы методики обучения действиями и направленного развития двигательных способностей (6 семестр)**									
М-6 6.1.	**Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям (4ч.)** **Тема 6. 1. Основы методики обучения двигательным действиям (2 ч.)** 1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 2. Двигательные умения и навыки как результат обучения. 3. Виды переносы двигательных навыков в процессе обучения. 4. Готовность к обучению двигательным действиям. 5. Предпосылки к обучению двигательным действиям. 6. Структура процесса обучения двигательным действиям. 7. Применение методов словесного и наглядного воздеб́йствия. 8. Применение методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. 9. Контроль освоения техники.	**2** 2		**2**				Компьютерная презентация,	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3,9д)	
6.2.	**Тема 6.2. Основы методики обучения двигательным действиям, этапы обучения (2ч.)** 1. Этап начального разучивания, 2. Задачи обучения на этапе. 3. Основы методики. Аналитический (избирательный) подход, методы расчлененно-конструктивного упражнения. 4. Целостный (интегральный) подход, методы целостно-конструктивного упражнения. 5.. Этап углубленного разучивания. 6. Типичные задачи обучения. 7. Средства и методы. 8. Стабильность и вариативность двигательного навыка. 9.Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. 10. Автоматизм двигательного действия.			2				Компьютерная презентация,	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3,9д)	

	11. Стабильность, вариативность, надежность, экономичность. 12. Применение метода сопряженного воздействия. 13. Обеспечение предпосылок к перестройке двигательного действия.									
М-7 7.1.	**Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей (8 ч.)** **Тема 7.1. Основные закономерности развития двигательных способностей (2. ч.)** 1. Понятие о двигательных способностях. 2. Физические качества и двигательные способности 3.Сенситивные периоды развития физических способностей в детском и юношеском возрасте. 4. Перенос двигательных способностей. 5. Закономерности развития двигательных способностей (постоянное движение, режим двигательной деятельности, этапность развития, неравномерность и гетерохронность, взаимосвязь с формированием навыков). 6. Закономерности адаптации организма к нагрузкам на структурном уровне. 7. Особенности регламентации нагрузки и отдыха. 8. Контроль уровня развития физических качеств и способностей.	**6** 2		**6**					(4-12 о, 3-8 д)	
7.2.	**Тема 7.2. Силовые и скоростные способности и методика их направленного развития. (2 ч.)** 1. Характеристика силы и силовых способностей. 2. Разновидности силовых способностей. 3. Режимы проявления силовых способностей. 4. Благоприятные возрастные периоды для направленного развития различных силовых способностей. 5. Основные средства и методы развития силы. 6. Контроль за силовой подготовленностью, метрология силы. 7. Абсолютная сила, относительная сила. 8. Основы методики направленного развития собственно-силовых способностей. 9. Методы околопредельных усилий, динамических и			**2**				Учебный фильм, компьютерная презентация	(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	

	изометрических усилий, усилий до «отказа» при увеличении отягощений и при количестве повторений. 10. Методика развития скоростно-силовых способностей и взрывной силы, нормирование нагрузок и отдыха в занятии, серии занятий. 11. Место силовых упражнений в структуре урока и в системе занятий. 12. Контроль уровня развития силовых способностей (кистевая динамометрия, становая динамометрия, полидинамометрия), выбор батареи тестов. 13. Характеристика быстроты и скоростных способностей. 14. Возрастные периоды, благоприятные для развития скоростных способностей. 15. Разновидности проявления быстроты и скоростных способностей. 16. Латентный период (время) двигательной реакции человека на свет и звук. 17. Скорость выполнения одиночного движения, 18. Частота движений. 19. Сенситивный период развития скоростных способностей. 20. Взаимосвязь техники выполнения упражнений и проявления скоростных способностей. 21. Скоростные упражнения в структуре урока и в системе занятий в недельном цикле. 22. Дозирование нагрузок и отдыха при развитии скоростных способностей. 23. Методика направленного развития быстроты простой и сложной двигательной реакции. 25. Методика повышения быстроты одиночного движения и частоты движений. 26. Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный). 27. Игровой и соревновательный методы. 28.Скоростной барьер и приёмы борьбы с ним. 29. Построение тренировочных заданий, контрольно-педагогические тестирования.									
7.3.	**Тема 7.3. Выносливость, координационные способности и методика направленного развития (2 ч.)** 1. Характеристика выносливости.	2							(5-12 о) (2 ,6 д)	

	2. Аэробная и анаэробная выносливость. 3. Глобальная, региональная, локальная выносливости. 4. Специальная выносливость. 5. Средства и методы развития выносливости. 6. Возрастные периоды благоприятные для развития общей и специальной выносливости. 7. Компоненты нагрузки и отдыха при воспитании выносливости в циклических упражнениях различной мощности. 8. Взаимосвязь выносливости с другими качествами и явление переноса. 9. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании выносливости. 10. Место упражнений с направленностью на воспитание выносливости в отдельном занятии, в системе занятий. 11. Методика построения тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание различных видов выносливости. 12. Контрольно-педагогические тестирования уровня развития различных видов выносливости в условиях занятий в учреждениях образования с учащимися различного возраста. 13. Общая характеристика координационных способностей. 14. Внутримышечная и межмышечная координации.. 15. Статическое и динамическое равновесие. 16. Сенсорно-мышечная координация, координация в пространстве. 17. Основные задачи, решаемые при развитии координационных способностей. 18. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании координационных способностей. 19. Методика направленного развития способности поддерживать статические и динамические равновесия. 20. Борьба с мышечной и координационной напряженностью. 21. Регулирование нагрузки и отдыха. 22. Воспитание способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. 23 Место упражнений для развития координационных способностей в структуре урока и в системе занятий.									

7.4.	24. Контроль уровня развития координационных способностей, контрольные тесты, Челночный бег как комплексный показатель ловкости человека. **Тема 7.4. Гибкость и методика её направленного развития. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания (2 ч.)** 1.Общая характеристика гибкости. 2. Активная и пассивная гибкость 3. Общая и специальная гибкость 4. Основные задачи: развитие гибкости, предотвращение утраты гибкости с возрастом, 5. Характеристика средств развития гибкости. 6. Применение инструментальных методик, тренировочных устройств и тренажеров. 7. Место упражнений на развитие гибкости в структуре занятия. 8. Контроль уровня развития общей и специальной гибкости. в процессе физического воспитания 9. Характеристика осанки и её типов. 10. Причины, вызывающие нарушения осанки. 11. Профилактика и исправления нарушений осанки. 12. Комплексный подход в профилактике и исправлении нарушений осанки с применением активных упражнений, массажа и инструментальных методик. 13. Характеристика фактов, определяющих массу тела. 14. Гигиена питания и режимы двигательной активности. 15. Особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы. 16. Режимы применения упражнений для устранения избыточной мышечной массы. 17.Режимы применения физических нагрузок для устранения и регулирования избыточной жировой массы. **ВСЕГО ЧАСОВ ПО СМ-2 -12** (6 семестр)	**6**		2 **6**				Компъютерная презентация. учебный фильм	(5-12 о) (2 ,6 д)	

Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным дейст
и направленного развития двигательных способностей» (М-К2)

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ-3)
Общие основы физического воспитания в онтогенезе (7 семестр)

М-8	**Возрастные особенности физического воспитания (8 ч.)**	**2**		**6**						
8.1.	**Тема 8.1. Физическое воспитание как многолетний процесс (2 ч.)** 2. Социальные и биологические факторы, определяющие направленность физического воспитания. 3. Возрастная структура населения в Республике Беларусь. 4. Организационные основы многолетнего процесса физического воспитания. 5.. Государственная структура физического воспитания. 6. Физическое воспитание в условиях общественных организаций и в системе оказания платных физкультурных услуг. 7. Роль общего физкультурного образования на эффективность поступательного систематического развития детей и молодежи	2					2		(5-12 о) (2,6,8, 18 д)	
8.2.	**Тема 8.2. Физическое воспитание в дошкольном возрасте (2 ч.)** 1. Физическое воспитание дошкольников как сформировавшаяся подготовительная форма физической культуры. 2. Цель и основная задача подготовка детей к базовой , школьной форме. 3. Критерии дошкольной формы физической культуры. 4. Организационные, научно-методические, программно-нормативные и материально-технические основы. 5.Планирование физического воспитания в детских дошкольных учреждениях образования. 6. Контроль физического развития и подготовленности			2				Образцы документации	(4-12 о, 3-8 д)	

	дошкольников. 7. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей дошкольного возраста.									
8.3.	**Тема 8.3. Физическое воспитание учащихся и студентов (2 ч.)** 1. Возрастная периодизация на основе организационной структуры детских учреждений образования. 2. Цель, задачи базового физического воспитания в школьном возрасте 3. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте. 4. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся средних специальных учреждений получения образования. 5. Содержание организация и методика и контроль физического воспитания. 6. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. 7. Содержание, организация и методика физического воспитания студенческой молодежи. 8. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания.			2				Учебный фильм	(5-12 о) (2,6,8, 18 д)	
8.4.	9.Основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба, спортивно-оздоровительного центра, общественных организаций. **Тема8.4. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте (2 ч.)** 1. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. 2.Цель, задачи направленного использования средств физической культуры. 3. Необходимость профессионально-прикладной физической культуры. 4. Физическое воспитание в пожилом возрасте. 5. Борьба с инволюционными процессами средствами физической культуры. 6. Направленное применение оздоровительных методик и упражнений из различных видов спорта в аэробном режиме. Двигательная рекреация. 7. Характеристика оздоровительных методик и оздоровительных систем.			2				Учебный фильм	(5-12 о) (2 ,6 д)	

	8. Общеподготовительное направление физической культуры. 9. Рекреационное направление физической культуры взрослого населения. 10. Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого пожилого и старшего возраста. **ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-3 – 8** (7 семестр)	**2**		**6**						
М-К3	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ – 3** **«Основы физического воспитания в онтогенезе»** **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4** **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4)** **Основы физического воспитания в системе образования**									
М-9 9.1.	**Физическое воспитание в системе общего среднего ,профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (12 ч.)** **Тема 9.1. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования (2 ч.)** 1. Организационные основы (нормативные акты), определяющие функционирования физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. 2. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье». 3. Образовательные стандарты, регламентирующие содержание учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье». 4. Содержание учебных программ для 1-4 классов. 5. Содержание учебных программ для 5-11 классов. 6. Особенности физического воспитания в условиях вспомогательной школы. 7. Значение школьного базового физического воспитания. 8. Основные направления: образование, физическая рекреация, детско-юношеский спорт,	**4** 2		**8**			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	

	9. формирование нравственных качеств в процессе физического воспитания детей, подростков, юношей. 10. Вариативный компонент в программах по предмету «Физическая культура и здоровье». 11. Содержание, организация, методическая направленность обучения и воспитания учащихся. 12. Программно-нормативные основы. 13. Контрольно-педагогические тестирования. Другие виды контроля (медико-биологический, психологический, социологический).							Компьютерная презентация		
9.2.	**Тема 9.2. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования (2 ч.)** 1. Хронологическая масштабность (оперативное, этапное, перспективное, многолетнее). 2. Целенаправленность, перспективность, научная обоснованность, непрерывность, последовательность, реальность, конкретность планирования. 3. Особенности планирования физического воспитания в различных учреждениях образования. 4. Основные документы планирования образовательного и воспитательного процесса. 5. Разновидности документов планирования (текстовые, графические, сетевые). 6. Технология планирования (накопление информации, определение цели и конечного результата, постановка задач, уточнение последовательности, оформление документов). 7. Планирование видов деятельности учителя по физической культуре. 8. Содержание государственных программ как основа для разработки планирующих документов. 9. Разработка годового плана-графика образовательного процесса по физической культуре. 10. Разработка поурочного плана на учебную четверть. 11. Разработка и составление план- конспекта урока. 12. Дозирование нагрузки и отдыха в зависимости от типа урока. 13. Составление тренировочных заданий для проведения подготовительной, основной и заключительной части урока. 15. Составление домашних заданий. 16 Составление плана физкультурно-оздоровительных и	2						Образцы документов планирования	(8-12 о) (10-13д)	

	спортивно-массовых мероприятий. 17. Составление календарного плана спортивных соревнований. 18. Составление плана воспитательной работы с учащимися.									
9.3.	**Тема 9.3. Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования (2 ч.)** 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. 2. Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Задачи, содержание и организация ввнеурочных спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования. 5. Методика проведения массовых мероприятий. 6. Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную работу с учащимися. 7. Задачи и организационные основы спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования. 8. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье			2				Компъютерная презентация		
9.4.	**Тема 9.4. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования (2 ч.)** 1. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. 2. Виды контроля и самоконтроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый. Оперативный контроль. 3. Комплексность, объективность, непрерывность контроля. Дифференцированный подход. 4. Педагогический контроль качества образовательного процесса в школе. 5. Технология пульсометрии. 6. Хронометрирование видов деятельности в уроке. 7. Педагогический анализ проведения урока. 8. Методика педагогического анализа отдельных частей урока. 9.Текущая, промежуточная и итоговая аттестация учебной			2				Образцы документов контроля		

9.5.	деятельности, Классный журнал как основной документ учета учебной работы. 10. Контрольно-педагогические тестирования, применяемые в школьной практике. Требования к тестам. Надежность, информативность, согласованность. 11. Методика тестирования учеников в младших, средних и старших классах. Оценка успеваемости. **Тема 9.5. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (2 ч.)** 1. Организация физического воспитания в учреждениях профессионально-технического образования. 2. Цель, задачи физического воспитания в учреждениях среднего специального образования. 3. Профессионально-прикладная направленность определяющая содержание физического воспитания. 5. Цель, задачи физического воспитания в высших учебных заведениях. 6. Содержание и организация физического воспитания студентов подготовительного, основного, специального отделений. 7. Структура физического воспитания студентов в отделении спортивного совершенствования. 8. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность. 9. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа, соревновательная деятельность. **ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-4 – 12** (8 семестр)			2				Компъютерная презентация		
М-К4.	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»**									
										9 семестр - экзамен
	Итого часов 44	**18**		**26**						

4.4.4. Учебно-методическая карта для заочной сокращенной формы получения образования

тияНомер раздела, темы,	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов								
		Лекции	анятияПрактические	занятияСеминарские	занятияЛабораторные	Управляемая бота самостоятельная	ная)Самостоятельна	Методические пособия, средства обучения (оборудование, учебно-наглядные р.)	Литература	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
						СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙМОДУЛЬ 1 (СМ-1) Общие основы теории и методики физического воспитания (3 семестр)				
М-1.	**Раздел 1.Введение в теорию и методику физического воспитания (2 ч.)**	**2**								
1.1.	**Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания (1ч.)**	**2**								
1.1.	Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания. 1. Возникновение и развитие физической культуры и системы физического воспитания. 2. Физическая культура как часть культуры общества и личности. 3.Система основных понятий в сфере физической культуры. 4. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Связь с другими научными дисциплинами. 5. Физическое воспитание как педагогический процесс, источники и этапы развития. 6. Идеологические, научно-методические, программно-нормативные, материально-технические, организационные основы. Цель, задачи физического воспитания. 7. Образовательный процесс и формирование личности в процессе физического воспитания	1						Таблицы	(1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	

М-2 **2.1.** 2.1.	**Раздел 2. Методологические основы теории и методики физического воспитания (1ч.)** **Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания** Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания. 1. Методология и методы познания в теории и методике физического воспитания. 2. Логика построения исследований на основе системного подхода. 3. Методы построения теоретических знаний. 4. Методы построения эмпирических знаний. 5. Подготовка к исследованию, определение проблемной ситуации, определение темы исследования, её актуальности, новизны. Выработка рабочей гипотезы. Объект и предмет исследования. Определение цели и задач. 6. Анализ и обобщение литературных источников и практического опыта. 7. Опросные методы. 8. Педагогические наблюдения. 9. Контрольно-педагогические тестирования. 10. Педагогический эксперимент. 11. Частные методики из смежных наук. 12.Математико-статистические методы	1							1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	
М-3 **3.1.** 3.1.	**Раздел 3. Физическая культура как общественное явление (1 ч.)** **Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры (1ч.)** 1. Общая характеристика системы физической культуры. 2. Общекультурные (образовательная, воспитательная, нормативная, познавательная, коммуникативная, преобразовательная, ценностная и др.) функции. 3. Связь физического воспитания с формированием нравственных качеств личности. 4.Специфические функции физической культуры (оздоровительная, совершенствование физических качеств и развития способностей, физическая подготовка, удовлетворение потребностей в двигательной активности). 5. Частные функции – функции форм физической культуры. 6. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.	**1** 1						Таблицы. Учебный фильм	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	

	7. Общая характеристика форм физической культуры. 8. Дошкольная, подготовительная физическая культура. 9. Базовая (школьная) физическая куль тура. 10. Массовый спорт и спорт и высших достижений. 11. Профессионально-прикладная физическая культура. 12. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. 13. Оздоровительно-рекреационная физическая культура. 14. Фоновая физическая культура. 15. Адаптивная физическая культура.									
М-4 4.1.	**Раздел 4. Средства, методы и принципы физического воспитания (1 ч.)** **Тема 4. 1. Средства и методы физического воспитания (1 ч.)** 1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания. 2. Физическое упражнение как основное средство решения задач физического воспитания. 3. Содержание и форма физических упражнений. 4. Техника физических упражнений. Основа техники, определяющее звено, детали техники. 5. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, пространственно-временные, временные, динамические и ритмические. 6. Классификации физических упражнений. 7. Оздоровительные силы, гигиенические факторы как неспецифические средства физического воспитания 8. Общепедагогические методы в физическом воспитании. 9. Методы использования слова. 10, Методы обеспечения наглядности. 11. Специфические методы физического воспитания 12. Метод строго-регламентированного упражнения. Методы стандартно-повторного упражнения. Методы вариативного упражнения. 13. Метод строго-регламентированного упражнения в процессе обучения двигательным действиям. Метод расчленённо-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения, сопряженного воздействия. 14. Игровой метод. Соревновательный метод. 15. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочных заданий.	**1** 1						Таблицы		

	16. Объём и интенсивность нагрузки. 17. Типы интервалов отдыха: ординарный, жесткий, экстремальный. 18. Активный и пассивный отдых. 19. Организационно-методическая форма – круговая тренировка.									
4.2.	**Тема 4. 2. Принципы физического воспитания (1ч.)** 1. Основополагающие принципы физического воспитания. 2. Иерархия принципов в физическом воспитании. 3. Социальные принципы физического воспитания. 4. Методические принципы физического воспитания. 5. Общепедагогический принцип сознательности и активности, условия реализации. 6. Общепедагогический принцип наглядности, условия реализации. 7. Взаимосвязь принципов в физическом воспитании. 8 . Специфические методические принципы. 9. Принцип систематичности. Рационального сочетания нагрузок и отдыха. 10. Принцип динамичности или постепенного повышения требований. 11. Принцип доступности и индивидуализации. 12. Принцип непрерывности. 13. Другие формулировки принципов: принцип системного чередования нагрузок и отдыха. постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.			1				Компьютерная презентация	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3 д)	
М-5.	**Раздел 5. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании (1ч.)**			**1**						

5.1. .	**Тема 5.1. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании (1ч.)** 1. Содержание и структура занятий в физическом воспитании. 2. Динамика работоспособности как фактор определяющий структуру занятия. 3. Подготовительная, основная и заключительная части занятий. 4. Урочные форы занятий в физическом воспитании. 5. Основные критерии урочной формы. 6. Типы, направленность и классификация уроков. 7. Методика подготовки и проведения уроков. 8. Неурочные формы занятий. 9. Малые формы занятий неурочного типа 10. Крупные формы занятий неурочного типа. 11. Роль неурочных форм занятий в физическом воспитании. 12. Планирование и контроль как вид деятельности педагога. в физическом воспитании 13. Требования к планированию, виды планирования. 14. Технология и документы планирования. 15. Контроль в физическом воспитании, единство видов контроля 16. Контрольно-педагогические тестирования в процессе физического воспитания. 17. Документы учета и контроля. 18.Оценка успеваемости учащихся по физической культуре.			1				Таблицы Компьютерная презентация, учебный фильм	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3,9д)	
	СЕГО ЧАСОВ по СМ-1 - 6 (3 семестр)	**4**		**2**						
М-К1	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1** **«Общие основы теории и методики физического воспитания»**									**Анкети-рование**

	СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 2 **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2)** **Общие основы методики обучения действиями и направленного развития двигательных способностей (4 семестр)**									
М-6 6.1.	**Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям (2ч.)** **Тема 6. 1. Основы методики обучения двигательным действиям (1 ч.)** 1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 2. Двигательные умения и навыки как результат обучения. 3. Виды переносы двигательных навыков в процессе обучения. 4. Готовность к обучению двигательным действиям. 5. Предпосылки к обучению двигательным действиям. 6. Структура процесса обучения двигательным действиям. 7. Применение методов словесного и наглядного воздеб йствия. 8. Применение методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. 9. Контроль освоения техники.	**2** 1						Компьютерная презентация,	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3,9д)	
6.2.	**Тема 6.2. Основы методики обучения двигательным действиям, этапы обучения (1ч.)** 1. Этап начального разучивания, 2. Задачи обучения на этапе. 3. Основы методики. Аналитический (избирательный) подход, методы расчлененно-конструктивного упражнения. 4. Целостный (интегральный) подход, методы целостно-конструктивного упражнения. 5.. Этап углубленного разучивания. 6. Типичные задачи обучения. 7. Средства и методы. 8. Стабильность и вариативность двигательного навыка. 9.Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. 10. Автоматизм двигательного действия.	1						Компьютерная презентация,	1, 2, 5, 10,12о) (2, 3,9д)	

	11. Стабильность, вариативность, надежность, экономичность. 12. Применение метода сопряженного воздействия. 13. Обеспечение предпосылок к перестройке двигательного действия.									
М-7 7.1.	**Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей (2 ч.)** **Тема 7.1. Основные закономерности развития двигательных способностей (2. ч.)** 1. Понятие о двигательных способностях. 2. Физические качества и двигательные способности 3.Сенситивные периоды развития физических способностей в детском и юношеском возрасте. 4. Перенос двигательных способностей. 5. Закономерности развития двигательных способностей (постоянное движение, режим двигательной деятельности, этапность развития, неравномерность и гетерохронность, взаимосвязь с формированием навыков). 6. Закономерности адаптации организма к нагрузкам на структурном уровне. 7. Особенности регламентации нагрузки и отдыха. 8. Контроль уровня развития физических качеств и способностей.	**2** 1		**2**					(4-12 о, 3-8 д)	
7.2.	**Тема 7.2. Силовые и скоростные способности и методика их направленного развития. (1 ч.)** 1. Характеристика силы и силовых способностей. 2. Разновидности силовых способностей. 3. Режимы проявления силовых способностей. 4. Благоприятные возрастные периоды для направленного развития различных силовых способностей. 5. Основные средства и методы развития силы. 6. Контроль за силовой подготовленностью, метрология силы. 7. Абсолютная сила, относительная сила. 8. Основы методики направленного развития собственно-силовых способностей. 9. Методы околопредельных усилий, динамических и			**1**				Учебный фильм, компьютерная презентация	(5, 8, 9, 11,13 о) (1, 3. 4. 17 д)	

	изометрических усилий, усилий до «отказа» при увеличении отягощений и при количестве повторений. 10. Методика развития скоростно-силовых способностей и взрывной силы, нормирование нагрузок и отдыха в занятии, серии занятий. 11. Место силовых упражнений в структуре урока и в системе занятий. 12. Контроль уровня развития силовых способностей (кистевая динамометрия, становая динамометрия, полидинамометрия), выбор батареи тестов. 13. Характеристика быстроты и скоростных способностей. 14. Возрастные периоды, благоприятные для развития скоростных способностей. 15. Разновидности проявления быстроты и скоростных способностей. 16. Латентный период (время) двигательной реакции человека на свет и звук. 17. Скорость выполнения одиночного движения, 18. Частота движений. 19. Сенситивный период развития скоростных способностей. 20. Взаимосвязь техники выполнения упражнений и проявления скоростных способностей. 21. Скоростные упражнения в структуре урока и в системе занятий в недельном цикле. 22. Дозирование нагрузок и отдыха при развитии скоростных способностей. 23. Методика направленного развития быстроты простой и сложной двигательной реакции. 25. Методика повышения быстроты одиночного движения и частоты движений. 26. Методы воспитания быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный). 27. Игровой и соревновательный методы. 28.Скоростной барьер и приёмы борьбы с ним. 29. Построение тренировочных заданий, контрольно-педагогические тестирования.									
7.3.	**Тема 7.3. Выносливость, координационные способности и методика направленного развития (2 ч.)** 1. Характеристика выносливости.	1							(5-12 о) (2 ,6 д)	

	2. Аэробная и анаэробная выносливость. 3. Глобальная, региональная, локальная выносливости. 4. Специальная выносливость. 5. Средства и методы развития выносливости. 6. Возрастные периоды благоприятные для развития общей и специальной выносливости. 7. Компоненты нагрузки и отдыха при воспитании выносливости в циклических упражнениях различной мощности. 8. Взаимосвязь выносливости с другими качествами и явление переноса. 9. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании выносливости. 10. Место упражнений с направленностью на воспитание выносливости в отдельном занятии, в системе занятий. 11. Методика построения тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание различных видов выносливости. 12. Контрольно-педагогические тестирования уровня развития различных видов выносливости в условиях занятий в учреждениях образования с учащимися различного возраста. 13. Общая характеристика координационных способностей. 14. Внутримышечная и межмышечная координации.. 15. Статическое и динамическое равновесие. 16. Сенсорно-мышечная координация, координация в пространстве. 17. Основные задачи, решаемые при развитии координационных способностей. 18. Роль методов строго-регламентированного упражнения, игрового и соревновательного в различные возрастные периоды при воспитании координационных способностей. 19. Методика направленного развития способности поддерживать статические и динамические равновесия. 20. Борьба с мышечной и координационной напряженностью. 21. Регулирование нагрузки и отдыха. 22. Воспитание способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. 23 Место упражнений для развития координационных способностей в структуре урока и в системе занятий.									

7.4.	24. Контроль уровня развития координационных способностей, контрольные тесты, Челночный бег как комплексный показатель ловкости человека. **Тема 7.4. Гибкость и методика её направленного развития. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания (1 ч.)** 1.Общая характеристика гибкости. 2. Активная и пассивная гибкость 3. Общая и специальная гибкость 4. Основные задачи: развитие гибкости, предотвращение утраты гибкости с возрастом, 5. Характеристика средств развития гибкости. 6. Применение инструментальных методик, тренировочных устройств и тренажеров. 7. Место упражнений на развитие гибкости в структуре занятия. 8. Контроль уровня развития общей и специальной гибкости. в процессе физического воспитания 9. Характеристика осанки и её типов. 10. Причины, вызывающие нарушения осанки. 11. Профилактика и исправления нарушений осанки. 12. Комплексный подход в профилактике и исправлении нарушений осанки с применением активных упражнений, массажа и инструментальных методик. 13. Характеристика фактов, определяющих массу тела. 14. Гигиена питания и режимы двигательной активности. 15. Особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы. 16. Режимы применения упражнений для устранения избыточной мышечной массы. 17.Режимы применения физических нагрузок для устранения и регулирования избыточной жировой массы. **ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-2 – 6** (4 семестр)	**4**		1 **2**				Компъютерная презентация. учебный фильм	(5-12 о) (2 ,6 д)	

Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей пособностей» (М-К2)

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 3
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ-3)
Общие основы физического воспитания в онтогенезе (5 семестр)

М-8	**Возрастные особенности физического воспитания (6 ч.)**	**4**		**2**						
8.1.	**Тема 8.1. Физическое воспитание как многолетний процесс (2 ч.)** 2. Социальные и биологические факторы, определяющие направленность физического воспитания. 3. Возрастная структура населения в Республике Беларусь. 4. Организационные основы многолетнего процесса физического воспитания. 5.. Государственная структура физического воспитания. 6. Физическое воспитание в условиях общественных организаций и в системе оказания платных физкультурных услуг. 7. Роль общего физкультурного образования на эффективность поступательного систематического развития детей и молодежи	2							(5-12 о) (2,6,8, 38 д)	
8.2.	**Тема 8.2. Физическое воспитание в дошкольном возрасте (1 ч.)** 1. Физическое воспитание дошкольников как сформировавшаяся подготовительная форма физической культуры. 2. Цель и основная задача подготовка детей к базовой , школьной форме. 3. Критерии дошкольной формы физической культуры. 4. Организационные, научно-методические, программно-нормативные и материально-технические основы. 5.Планирование физического воспитания в детских дошкольных учреждениях образования. 6. Контроль физического развития и подготовленности			1				Образцы документации	(4-12 о, 3-8 д)	

	дошкольников. 7. Роль семьи в обеспечении физического воспитания детей дошкольного возраста.									
8.3.	**Тема 8.3. Физическое воспитание учащихся и студентов (2 ч.)** 1. Возрастная периодизация на основе организационной структуры детских учреждений образования. 2. Цель, задачи базового физического воспитания в школьном возрасте 3. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте. 4. Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся средних специальных учреждений получения образования. 5. Содержание организация и методика и контроль физического воспитания. 6. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. 7. Содержание, организация и методика физического воспитания студенческой молодежи. 8. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания.	2						Учебный фильм М -	(5-12 о) (2,6,8, 18 д)	
8.4.	9.Основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба, спортивно-оздоровительного центра, общественных организаций. **Тема8.4. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте (1 ч.)** 1. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. 2.Цель, задачи направленного использования средств физической культуры. 3. Необходимость профессионально-прикладной физической культуры. 4. Физическое воспитание в пожилом возрасте. 5. Борьба с инволюционными процессами средствами физической культуры. 6. Направленное применение оздоровительных методик и упражнений из различных видов спорта в аэробном режиме. Двигательная рекреация. 7. Характеристика оздоровительных методик и оздоровительных систем.			1				Учебный фильм	(5-12 о) (2 ,6 д)	

	8. Общеподготовительное направление физической культуры. 9. Рекреационное направление физической культуры взрослого населения. 10. Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого пожилого и старшего возраста. **ВСЕГО ЧАСОВ по СМ- 3 - 6** (5 семестр)	**4**		**2**						
М-КЗ	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ – 3** **«Общие основы физического воспитания в онтогенезе»** **СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 4** **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4)** **Основы физического воспитания в системе образования**									
М-9 9.1.	**Физическое воспитание в системе общего среднего ,профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (12 ч.)** **Тема 9.1. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования (2 ч.)** 1. Организационные основы (нормативные акты), определяющие функционирования физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. 2. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье». 3. Образовательные стандарты, регламентирующие содержание учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье». 4. Содержание учебных программ для 1-4 классов. 5. Содержание учебных программ для 5-11 классов. 6. Особенности физического воспитания в условиях вспомогательной школы. 7. Значение школьного базового физического воспитания. 8. Основные направления: образование, физическая рекреация, детско-юношеский спорт,	**6** 2		**6**			2		(8-12 о) (10, 11, 12 д)	

	9. формирование нравственных качеств в процессе физического воспитания детей, подростков, юношей. 10. Вариативный компонент в программах по предмету «Физическая культура и здоровье». 11. Содержание, организация, методическая направленность обучения и воспитания учащихся. 12. Программно-нормативные основы. 13. Контрольно-педагогические тестирования. Другие виды контроля (медико-биологический, психологический, социологический).							Компьютерная презентация		
9.2.	**Тема 9.2. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования (2 ч.)** 1. Хронологическая масштабность (оперативное, этапное, перспективное, многолетнее). 2. Целенаправленность, перспективность, научная обоснованность, непрерывность, последовательность, реальность, конкретность планирования. 3. Особенности планирования физического воспитания в различных учреждениях образования. 4. Основные документы планирования образовательного и воспитательного процесса. 5. Разновидности документов планирования (текстовые, графические, сетевые). 6. Технология планирования (накопление информации, определение цели и конечного результата, постановка задач, уточнение последовательности, оформление документов). 7. Планирование видов деятельности учителя по физической культуре.	2						Образцы документов планирования	(8-12 о) (10-13д)	
9.3.	**Тема 9.3. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования (2 ч.)** 8. Содержание государственных программ как основа для разработки планирующих документов. 9. Разработка годового плана-графика образовательного процесса по физической культуре. 10. Разработка поурочного плана на учебную четверть. 11. Разработка и составление план- конспекта урока. 12. Дозирование нагрузки и отдыха в зависимости от типа урока. 13. Составление тренировочных заданий для проведения			2						

	подготовительной, основной и заключительной части урока. 15. Составление домашних заданий. 16 Составление плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. 17. Составление календарного плана спортивных соревнований. 18. Составление плана воспитательной работы с учащимися.									
9.5.	**Тема 9.3. Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования (2 ч.)** 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. 2. Задачи, содержание и организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Задачи, содержание и организация ввнеурочных спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования. 5. Методика проведения массовых мероприятий. 6. Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную работу с учащимися. 7. Задачи и организационные основы спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования. 8. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье			2				Компъютерная презентация		
9.6.	**Тема 9.4. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования (2 ч.)** 1. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. 2. Виды контроля и самоконтроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый. Оперативный контроль. 3. Комплексность, объективность, непрерывность контроля. Дифференцированный подход. 4. Педагогический контроль качества образовательного процесса в школе. 5. Технология пульсометрии. 6. Хронометрирование видов деятельности в уроке. 7. Педагогический анализ проведения урока. 8. Методика педагогического анализа отдельных частей			2				Образцы документов контроля		

9.7.	урока. 9.Текущая, промежуточная и итоговая аттестация учебной деятельности, Классный журнал как основной документ учета учебной работы. 10. Контрольно-педагогические тестирования, применяемые в школьной практике. Требования к тестам. Надежность, информативность, согласованность. 11. Методика тестирования учеников в младших, средних и старших классах. Оценка успеваемости. **Тема 9.5. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (2 ч.)** 1. Организация физического воспитания в учреждениях профессионально-технического образования. 2. Цель, задачи физического воспитания в учреждениях среднего специального образования. 3. Профессионально-прикладная направленность определяющая содержание физического воспитания. 5. Цель, задачи физического воспитания в высших учебных заведениях. 6. Содержание и организация физического воспитания студентов подготовительного, основного, специального отделений. 7. Структура физического воспитания студентов в отделении спортивного совершенствования. 8. Оздоровительная и профессионально-прикладная направленность. 9. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа, соревновательная деятельнолсть	2						Компъютерная презентация		
	ВСЕГО ЧАСОВ по СМ-4 - 12 (6 семестр)	**6**		**6**						
М-К4.	**Контроль результатов учебной деятельности по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»**									
	Итого часов 30	**18**		**12**						

4.5. Информационное обеспечение дисциплины

Список литературы

Основная

1.Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для инст. физич. культуры / Под. ред. Л.П. Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.

2. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотаненко А.В. Физическая культура студентов ВУЗов: Учебное пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 193с.

3.Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М.: ФИС, 1970 – 1798с.

4.Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. Минск: Народная асвета, 1976. – 112 с.

5. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». – Мн., 1993, 2003.

6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 534с.

7.Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 349с.

8.Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ. культуры пединститутов. Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.- 291с.

9.Теория и методика физического культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007.- 464с.

10.Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие Н.Я. Петров, В.А. Соколов, В.М. Колос и др. Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.

11.Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.:ФИС, 1986. – 159с.

12.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е из., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. -480с.

Дополнительная

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для

студентов, аспирантов и препод. Институтов. Физ. культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Биорадителеметрические исследования по физическому воспитанию и спорту. Под ред. А.В. Иванова, Т.М. Шестаковой. Мн., «Витебская школа», 1977. 104с., ил.
4. Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 176с., ил.
5. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республики Беларусь на 2003-2006гг.- Минск, 2003. -32с.
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников. Минск: Народная асвета, 1978. – 88с.
7. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе: метод. Пособие /, А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. -95с.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений / В.Н. Кряж [и др.]. – Минск,. 1992/ -37с.
9. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж.-Минск: Вышэйшая школа, 1982. -120с.
10. Кряж В.Н. Гуманизация физического воспитания/ В.Н.Кряж, З.С. Кряж-Минск: НИО, 2001. -179с.
11.Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В.И. Лях.- Терра-Спорт, 2000.- 192с.
12.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
13.Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. – М. 1998. -496с.
14. Овчаров В.С. Физическая культура и здоровье: 5-9 кл.: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.С. Овчаров, В.Л. Воронцов, Р.И. Санюкевич. – Минск: НИО: Аверсэв, 2009. – 160 с.
15.Основы управления подготовкой юных спортсменов. (Под. ред. М.Я. Набатниковой) – М.:ФИС, 1982. – 208с., ил.
16.Оценки и отметки по физической культуре в общеобразовательной школе: метод. Рекоменд./сост. В.С. Овчаров. – Минск, 1991. – 38с.
17. Положение о физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам, школах здоровья. – Минск, 1997. – 34с.

18. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ РБ. 25 февраля 1994 // Сборник нормативных документов Мин. Образования РБ. – Минск, 1994. -№3.- 29с.
19. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 310с.
20. Программа воспитания и обучения в детском саду. – 3-е изд. – Минск: НМ Центр, 2000. -471с.
21.Программа по физической культуре для учащихся V-XI классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) / А.А. Гужаловский [и др.]. – Минск, 1999. -38с.
22. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / А.А. Гужаловский,– Минск, 1999.-89с.
23.Семкин А.Н. Физическая характеристика различных по структуре движений видов спорта (механизмы адаптации). Мн., 1992. -190с.
24.Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Зациорского. – М. Физкультура и спорт, 1982 -256с., ил.
25. Теория и методика физического воспитания: уч. прогр. / М.П. Ступень, А.А. Гужаловский. - Кряж В.Н. и др. – Минск: БГУИФК 2008. – 24с.
26.Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М., 1993.
27. Физическое воспитание студентов основного отделения: учеб. Для студ. Вузов / под. ред. Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. – Минск: БГУИР, 1997. -711с.
28. Физкультура, здоровье, долголетие: учеб. - метод. Пособие / Т.Н. Шестакова, В.А. Соколов. – Минск, 1976. - 28с.

4.6. Требования к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

№	Название раздела, темы	К-во час.	Задание
1.	Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия ТиМФВ	4	Охарактеризовать ТиМФВ и её взаимосвязь с другими учебными дисциплинами

2.	Тема 2. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания	4	Представить структуру научного исследования в сфере ТиМФВ
3.	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры	4	Разработать презентацию о значимости базовой физической культуры
4.	Тема 4. Система физического воспитания	3	Охарактеризовать организационную структуру ФВ в РБ
5.	Тема 5. Средства физического воспитания	4	Проанализировать значимость средств физического воспитания
6.	Тема 6. Методы физического воспитания	4	Охарактеризовать роль специфических методов в сфере ФВ
7.	Тема 7. Принципы физического воспитания	4	Охарактеризовать иерархию принципов в физ-м воспитании
8.	Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании	4	Составить перечень основных критериев урочной формы
9.	Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании	3	Планирование ФВ в учреждениях образования
10.	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям	4	Описать закономерность формирования двигательных умений и навыков
11.	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей	3	Охарактеризовать роль сенситивных периодов в развитии двигательных способностей детей и подростков
12.	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития	3	Охарактеризовать методическую направленность в воспитании силы и развитии силовых способностей. Составить

			тренировочное задание.
13.	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития	3	Охарактеризовать направленность в воспитании быстроты и развитии скоростных способностей. Составить тренировочное задание.
14.	Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития	3	Охарактеризовать методическую направленность в воспитании общей и специальной выносливости
15.	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития	3	Охарактеризовать направленность в воспитании ловкости и развитии координационных способностей. Составить тренировочное задание.
16.	Тема 16. Гибкость и методика ее направленного развития	3	Охарактеризовать методику развития специальной гибкости. Составить тренировочное задание.
17.	Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в процессе физического воспитания	3	Описать виды осанки и роль физических упражнений и инструментальных методик в её формировании
18.	Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс	3	Охарактеризовать основы и структуру общей системы физического воспитания
19.	Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном	3	Научно-методическое и программно-

	возрасте		нормативное обеспечение физического воспитания дошкольников
20.	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов	3	Характеристика базовой (школьной) и пролонгирующих форм физического воспитания учащихся и студентов
21.	Тема 21. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте	3	Подготовить аннотированный перечень оздоровительных методик
22.	Тема 22. Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования	3	Разработать мероприятия по подготовке учителя к уроку по предмету «Физическая культура и здоровье»
23.	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования	3	Разработать и представить годовой или четвертной план распределения учебного материала
24.	Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»	3	Подготовить и представить комплекс мероприятий по безопасному проведению занятий
25.	Тема 25. Внеурочные физкультурно - оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия с учащимися	3	Разработать сценарий оздоровительного или спортивно-массового мероприятия со школьниками
26.	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	3	Разработать комплекс контрольно-педагогических тестов по оценке физического развития и подготовленности
27	Тема 27. Физическое		Разработать или

.	воспитание в учреждениях профессионально - технического, среднего специального и высшего образования	3	составить профессиограмму для конкретной профессии.
Всего часов отведённых на СРС		88	

4.7. Перечень электронных информационно-образовательных ресурсов

http://www.sporteducation.by/respublikanskaj
http://edu.gov.by
http://www.mst.by/ru/active-belarus
http://bspu.unibel.by/
http://www.mst.by/ru/

4.8. Законодательные и нормативные акты регламентирующие деятельность системы физического воспитания

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 Г. и 17 октября 2004 Г.) – Минск: Амафея, 2005. – 48 с.
2. Закон «Об образовании в Республике Беларусь» от 29. 10. 1991 г. В редакции закона от 19 марта 2002 г. № 95 – З.: Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2002 г. №37, 2/844.
3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 29 ноября 2003 г. № 251-З (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003., №135, 2/1000).
4. Образовательный стандарт РБ. Разработан учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры»// Зимницкая Р.Э., Гусарова О.А., Фурманов А.Г. и др.2008 г.
5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372 «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы».
6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 N 17 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь"

7. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.09.1997 N 1281 "О Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма".

4.9. Демонстрационные средства обучения

4.9.1.Учебный фильм «Урок как основная форма физического воспитания» Электронный ресурс: http://elib.bspu.by/handle/doc/34259

4.9.2. Учебный фильм «Урок базовой силовой подготовки». Электронный ресурс: http://elib.bspu.by/handle/doc/34261

4.9.3. Учебный фильм «Физическое воспитание с профессионально-прикладной направленностью в учреждениях, обеспечивающих профессионально-техническое и среднее специальное образование» Электронный ресурс: http://elib.bspu.by/handle/doc/34253

4.10. Учебники и учебные пособия

1. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие для аспирантов и студентов высших и средних учебных заведений физической культуры под ред. Ю.Ф. Курамшина и В. И. Попова – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 385 с., ил.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.