

35
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ЭКЗЕМПЛЯР

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2021 г.

Регистрационный № УД - 33-1-186/2^{уч.}

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:

- 1 – 88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям),
направление специальности: 1 – 88 01 02 – 01 Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (оздоровительная);
- 1 – 88 01 01 Физическая культура (по направлениям),
направление специальности: 1 – 88 01 01 – 01 Физическая культура
(лечебная);
- 1 – 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям),
направление специальности: 1 – 88 02 01 – 04 Спортивно-педагогическая
деятельность (спортивная режиссура);
- 1 – 89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям),
направление специальности: 1 – 89 02 01 – 02 Спортивно-туристская
деятельность (менеджмент в туризме)

2021 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования I ступени ОСВО 1-88 01 02 – 2021 для специальности 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), ОСВО 1-88 02 01 – 2021 для специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), ОСВО 1-88 01 01 – 2021 для специальности 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), ОСВО 1-89 02 01 – 2021 для специальности 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), утвержденных _____ регистрационный № _____; учебных планов учреждения высшего образования по специальностям

СОСТАВИТЕЛИ:

Г.А.Остапенко, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;
Л.И.Кузьмина, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;
Ю.Ф.Каптюг, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.Л.Алешкевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;
Л.К.Дворецкий, начальник отдела профессиональной диагностики и резерва кадров ИППК учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГУО «Средняя школа № 116 г. Минска»

Л.В.Адерихо

« 23 » _____ 2021 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры
(протокол № 5 от « 25 » _____ 2021 г.)

Заведующий кафедрой _____ А.А.Балай

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 5 от « 22 » _____ 2021 г.)

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

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

_____ Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

_____ Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» разработана на основе образовательных стандартов высшего образования I ступени ОСВО 1–88 01 02 – 2021 для специальности Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), ОСВО 1–88 02 01 – 2021 для специальности Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), ОСВО 1–88 01 01 – 2021 для специальности Физическая культура (по направлениям), ОСВО 1–89 02 01 – 2021 для специальности 1–89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям).

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

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

Целью преподавания учебной дисциплины является обеспечение формирования и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать универсальные и базовые профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры, спорта и туризма.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- освоить методологические основы теории и методики физического воспитания;
- проведение научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта;
- сформировать систему педагогических знаний о сущности процесса физического воспитания;
- изучить основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- сформировать педагогические знания о сущности физических способностей человека и освоить общие основы методики их направленного развития;

- изучить общие основы построения и проведения занятий по физической культуре в процессе физического воспитания;
- освоить общие основы планирования и контроля эффективности физического воспитания;
- сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;
- сформировать систему знаний и умений управления учебным процессом по физическому воспитанию в школе;
- сформировать представления об основах здорового образа жизни;
- сформировать основы нравственного и патриотического воспитания;
- изучить общие основы тренировки в различных видах спорта.

Методы (технологии) обучения:

- словесные: рассказ, беседа, лекция и др.;
- наглядные: демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений, макетов, диаграмм и др.;
- практические: физические упражнения, занятия, тренировки, практикумы, игры, развлечения и др.;
- метод проблемного изложения: переходный от исполнительской к творческой деятельности;
- организационно-управленческие: планирование, организация и проведение уроков (занятий) по физической культуре, физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий с дошкольниками, учащимися и студентами.
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;
- элементы проблемного обучения (проблемное изложение, вариативное изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;
- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе.

Изучение учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» должно обеспечить формирование у студентов базовых профессиональных компетенций.

Требования к базовым профессиональным компетенциям.

Студент должен:

БПК-1. Ориентироваться в предметной области теории и методики физического воспитания, анализировать и применять в профессиональной деятельности знания о закономерностях, принципах, средствах и методах, содержании и организации физического воспитания

Теория и методика физического воспитания изучает:

- формы и функции физического воспитания;
 - систему физического воспитания в Республике Беларусь;
 - формирование личности в процессе физического воспитания;
 - средства, методы и принципы физического воспитания;
 - основы теории и методики обучения двигательным действиям;
 - основы теории и методики направленного развития физических качеств;
 - физическое воспитание в раннем, дошкольном и школьном возрасте;
- физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи;
- физическое воспитание в период трудовой деятельности;
 - физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте;
 - планирование и контроль в физическом воспитании;
 - профессионально-прикладная физическая подготовка;
 - сущность адаптивной физической культуры, особенности методики занятий,
 - основы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с лицами с ограниченными возможностями.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен *знать:*

- методологические основы теории физического воспитания;
- основные закономерности процесса физического воспитания;
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- общие основы теории и методики направленного развития физических качеств человека;
- особенности физического воспитания различных контингентов населения.

уметь:

- планировать процесс физического воспитания в учреждениях образования;
- нормировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- проводить уроки физической культуры с занимающимися различного возраста;
- организовывать спортивно-массовые мероприятия;
- осуществлять контроль за эффективностью физического воспитания;

владеть:

- понятийным аппаратом теории физического воспитания;
- методами исследования в сфере физической культуры;
- средствами и методами физического воспитания;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой обучения двигательным действиям;

- методиками направленного развития двигательных способностей;
- методами контроля в физическом воспитании.

Структура содержания учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»

Программа по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» рассчитана на объем 300 учебных часа, из них 174 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 76 часов, семинарских занятий – 78 часов, практических занятий – 20 часа. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов – 126 часов.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам (дневная форма получения высшего образования)

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий					Сам. (внеауд) работа	Форма текущей аттестации
		всего	аудит	Из них				
				лекц	практ	сем		
«Теория и методика физического воспитания»	3	90	60	24+6УСР	-	26+4УСР	30	Зачет 3 з.е.
	4	120	74	24+6УСР	8+4УСР	28+4УСР	46	Курсовая работа 1 з.е. Экзамен 3 з.е.
	5	90	40	12+4УСР	6+2УСР	12+4 УСР	50	Экзамен 3 з.е.
Всего часов		300	174	60+16УСР	14+6УСР	6612УСР	126	9 з.е. курсовая 1 з.е.

Формами контроля являются: зачет, экзамен, курсовая работа.

**Распределение аудиторного времени
по видам занятий, курсам и семестрам
(заочная форма получения высшего образования)**

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий					Сам. (внеауд) работа	Форма текущей аттестации
		всего	аудит	Из них				
				лекц	практ	сем		
«Теория и методика физического воспитания»	2	30	6	4	-	2		
	3	90	6	4	2			Зачет 3 з.е.
	4		6	4	2			Экзамен 3 з.е.
	5	90	8	2	6			
	6		6	2	4			
	7	90	6	2	4			
8	2				2		Экзамен 3 з.е. Курсовая работа 1 з.е.	
Всего часов		300	40	18	18	4		9 з.е. курсовая 1 з.е.

Формами контроля являются: зачет, экзамен, курсовая работа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1.1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

Двигательная реабилитация: средства и методы.

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

«Физическая культура» и ее связь с общей культурой.

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

Тема 1.2. Система физического воспитания в Республике Беларусь

Цель и задачи физической культуры. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Закон Республики Беларусь «О туризме». Государственная

программа развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс и др.

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

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

Принципы и функции управления физкультурным движением.

Тема 1.3. Методология и методы научного исследования

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

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

Общая характеристика методов познания.

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

Тема 1.4. Функции, принципы, формы и направления физического воспитания

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

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

Основополагающие принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности; учета половых, возрастных и

профессиональных характеристик занимающихся; связи физического воспитания с основными направлениями воспитания и видами деятельности личности; опережающего действия.

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

Принципы направленного педагогического воздействия.

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

Тема 1.5. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании

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

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

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

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

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

Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа.

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

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

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

Тема 1.6. Средства физического воспитания

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

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

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

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

Тема 1.7. Методы физического воспитания

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

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

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

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

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

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

Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании.

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

Тема 1.8. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи

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

РАЗДЕЛ 2 . ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям

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

Предпосылки успешного освоения двигательных действий. Этапы обучения двигательным действиям.

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

Тема 2.2. Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению

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

Сила и методика развития.

Сила как физическое качество. Виды силовых способностей: собственно-силовые способности (статическая сила); скоростно-силовые способности (динамическая сила). Виды силовых упражнений, их методические особенности.

Методы (развития) силы: методы повторных, непредельных, максимальных и динамических усилий, метод круговой тренировки. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.

Быстрота, скоростные способности и методика их направленного развития.

Быстрота как физическое качество. Формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; простая и сложная двигательная реакция; Быстрота одиночного движения; частота движений. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.

Средства и методы развития быстроты. Методика направленного развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития быстроты.

Выносливость и методика развития.

Выносливость как физическое качество. Виды выносливости: общая и специальная. Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

Средства и методы развития выносливости. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.

Ловкость (координационные способности) и методика развития.

Ловкость как физическое качество. Ловкость как интегральное проявление координационных способностей. Различные научные подходы к рассмотрению координационных способностей. Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. Формы проявления координационных способностей.

Средства и методы развития координации. Методика направленного развития координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации.

Гибкость и методика развития.

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

Методика направленного развития гибкости. Средства и методы развития гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.

2.3. Основы направленного воздействия на отдельные компоненты телосложения и осанку

Характеристика осанки и ее типов. Причины, вызывающие нарушение осанки. Основные задачи и методика формирования нормальной осанки в процессе физического воспитания. Основные признаки правильной осанки. Основные функции правильной осанки. Методика формирования навыка правильного сохранения позы при различных положениях.

Основы регулирования массы тела: гигиена питания и режимы двигательной активности. Методика увеличения мышечной массы. Ожирение, виды ожирения. Основные пути снижения массы тела. Сущность методики использования физических упражнений для снижения массы тела.

Тема 2.4. Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 3.1. Основы физического воспитания детей раннего возраста

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

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

Тема 3.2. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях

Документы, регламентирующие условия организации и содержание образовательной области «Физическая культура». Основные разделы программы обучения и воспитания. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности. Формы занятий образовательной области «Физическая культура» в распорядке дня дошкольника. Методы, приемы, этапы обучения основным движениям. Принципы, условия, особенности, формы организации, развивающая среда, стандартное и нетрадиционное оборудование, спортивный инвентарь. Влияние физических упражнений на процессы роста и развития детей.

Возрастные особенности проявления физических качеств. Содержание диагностико-коррекционной работы на занятиях «Физическая культура» в учреждениях дошкольного образования. Особенности организации и содержания занятий «Физическая культура» детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Методические приемы дозирования физической нагрузки в работе с детьми. Виды контроля. Оценка эффективности образовательной области «Физическая культура».

Тема 3.3. Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования

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

Тема 3.4. Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»

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

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

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

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

Тема 3.5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися

Внеклассная форма физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися. Организация и проведение с учащимися

физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Белорусская снежинка», «Хрустальный конек».

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

Тема 3.6. Организация физического воспитания в системе дополнительного образования

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

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

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

Тема 3.7. Планирование и контроль в физическом воспитании

Понятие о планировании. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Требования к планированию в физическом воспитании. Последовательность основных операций при разработке плана. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Современные эффективные технологии планирования процесса физического воспитания учащихся. Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования (пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры).

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

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

Оценка техники физического упражнения. Требования к двигательным умениям и навыкам. Оценка уровня физической подготовленности. Методика проведения тестирования. Возможные способы оценки количественных показателей.

Тема 3.8. Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования

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

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

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

Тема 3.9. Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи

Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. Особенности планирования и организации учебной работы по предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» с учащимися учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в свете требований Кодекса Республики Беларусь «Об образовании».

Учебная дисциплина «Физическая культура» как дисциплина цикла «Дополнительные виды обучения» в учреждениях высшего образования. Характеристика типовой и учебной программ по дисциплине «Физическая культура». Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений. Требования к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

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

РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

Тема 4.1. Физическое воспитание в период трудовой деятельности

Социально-экономическая значимость физического воспитания в период трудовой деятельности.

Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий работающих: самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в

свободное время; самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня; организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха.

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

Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Тема 4.4. Адаптивная физическая культура

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

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

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

В соответствии с учебным планом дневной формы получения образования для студентов предусмотрено написание курсовой работы на 2 курсе в 4 семестре, для заочной формы получения образования - на 4 курсе в 8 семестре.

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

Требования к универсальным компетенциям.

Студент должен:

УК-1. Владеть основами исследовательской деятельности, осуществлять поиск, анализ и синтез информации.

УК-2. Решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе применения информационно-коммуникативных технологий, применять нормы национального и международного законодательства в области информационных технологий.

УК-4. Работать в команде, толерантно воспринимать социальные, эстетические, конфессиональные, культурные и иные различия.

УК-5. Быть способным к саморазвитию и совершенствованию в профессиональной деятельности.

УК-6. Проявлять инициативу и адаптироваться к изменениям в профессиональной деятельности.

В процессе подготовки курсовой работы студенты обязаны овладеть:

- навыками самостоятельного проведения исследований;
- умением работать с литературными источниками;
- знанием необходимых методов научного исследования;
- умением практически применять методы математической статистики при обработке экспериментальных данных;
- умением самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- умением правильно оформить курсовую работу.

Структурными элементами курсовой работы являются:

- задание;
 - титульный лист;
 - оглавление;
 - введение;
 - основная часть;
 - заключение;
 - список использованной литературы;
 - приложения.
- Объем курсовой работы должен находиться в пределах 25–40 страниц текста, включая иллюстрации, таблицы и список литературы не менее 30 источников.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (50 часов)		22	22		6	24			
1.1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания.	4	2			2			
1.1.1.	1. Физическая культура и ее связь с общей культурой. 2. Система основных понятий теории и методики физического воспитания. 3. Физическое воспитание как педагогический процесс. 4. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. 5. Физическое развитие как естественный процесс. 6. Факторы, влияющие на физическое развитие.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
1.1.2.	1. Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина. 2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. 3. Физическая культура как область широкой и сложной социальной деятельности.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	

1.1.2.	1.Физическое совершенство и его критерии. 2.Двигательная активность – залог физического развития и формирования здоровья: содержание и норма. 3.Физическая рекреация в целях физического развития и укрепления здоровья. Активный отдых. 4.Двигательная реабилитация: средства и методы. 5.Спорт в системе физического воспитания.		2			2	Мульти-медийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Опрос
1.2.	Система физического воспитания в Республике Беларусь	2	2			2			
1.2.1.	1.Цель и задачи физической культуры. 2.Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь: Закон Республики Беларусь «О физической культуре», Закон Республики Беларусь «О туризме». Государственная программа развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс и др.	2				2	УМК, мульти-медийная презентация	Основная: [1],[3]. Дополнительная: [2],[6],[12],[24].	
1.2.2.	1. Цель и задачи физической культуры. 2. Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь: 3. Структура системы физического воспитания. 4. Принципы и функции управления физкультурным движением.		2				Раздаточный материал	Основная: [1],[3]. Дополнительная: [2],[6],[12],[24].	Опрос, защита учебных заданий
1.3.	Методология и методы научного исследования	2	2		2	2			
1.3.1.	1. Общая характеристика методологии научного исследования: понятие, функции. 2.Методологические подходы к изучению явления и процесса физического воспитания. 3.Основные категории и законы научного знания. 4.Общая характеристика научного исследования: 5.Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании.	2					УМК, мульти-медийная презентация	Основная: [3].	
1.3.2.	1.Научное исследование и его виды. 2.Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании. 3.Структура и функции программы исследования..		2					Основная: [1],[3]. Дополнительная: [2],[6],[12],[24].	Опрос, защита учебных заданий

1.3.3.	1. Общая характеристика методов познания. 2. Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации. 3. Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения.				2 (с)	2	УМК	Основная: [3].	Реферат, мультимедийная презентация
1.4.	Функции, принципы, формы и направления физического воспитания	4	4			4			
1.4.1.	1. Общекультурные функции физического воспитания. 2. Специфические функции физического воспитания.	2					УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.4.2.	1. Основополагающие принципы системы физического воспитания. 2. Общепедагогические принципы. 3. Специфические принципы методики физического воспитания.	2				2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.4.3.	1.Общекультурные функции физического воспитания. 2.Специфические функции физического воспитания.		2			2	Мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос
1.4.4.	1.Основополагающие принципы системы физического воспитания. 2.Общепедагогические принципы. 3.Специфические принципы методики физического воспитания		2				Раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, защита учебных заданий
1.5.	Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании	2	2		2	4			
1.5.1.	1.Основные направления физического воспитания. 2.Понятие «форма», ее соотношение с понятием «содержание».	2				2	УМК	Основная: [2],[3].	

	3.Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании (дошкольная, базовая, профессионально-прикладная, реабилитационная, рекреационная, фоновая и адаптивная физическая культура). 4.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. 5.Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа. 6.Содержание и структура занятия.							Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.5.2.	1.Основные направления физического воспитания. 2.Базовое, спортивное и профессионально-прикладное направления физического воспитания. 3.Гигиеническое направление физического воспитания. 4.Оздоровительно-рекреативное направление физического воспитания. 5.Лечебно-реабилитационное направление физического воспитания.				2(с)		УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опорный конспект
1.5.3.	Понятие «форма», ее соотношение с понятием «содержание». 2.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа. 3.Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий (индивидуальных, групповых и массовых). 4.Роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении.		2			2	Раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, защита учебных заданий Контрольная работа.
1.6.	Средства физического воспитания	4	4			4			
1.6.1.	1.Понятия «средство физического воспитания», «упражнение», «физическое упражнение», «деятельность», «движение», «двигательное действие». 2. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. 3.Содержание и форма физических упражнений. 4.Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. 5. Классификации физических упражнений.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	

1.6.2.	1. Понятие о технике физических упражнений. 2. Биомеханические характеристики техники физических упражнений. 3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.	2					УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
1.6.3.	1. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. 2. Содержание и форма физических упражнений. 3. Классификации физических упражнений. 4. Понятие о технике физических упражнений: основа техники, определяющее звено техники, детали техники.		2			2	Мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Опрос
1.6.4.	1. Характеристики техники физических упражнений. 2. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. 3. Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.		2			2	Раздаточ- ный материал	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Проверка конспектов, опрос, защита учебных заданий. Разработка комплекса упражнений согласно классификаци онному признаку
1.7.	Методы физического воспитания	4	4			4			
1.7.1.	1. Основные понятия: «метод», «методический прием», «методика». 2. Классификация методов в физическом воспитании. 3. Специфические методы физического воспитания. 4. Разновидности метода строго регламентированного упражнения. 5. Нормирование нагрузки и отдыха. 6. Объем и интенсивность как основные количественные показатели физической нагрузки. 7. Отдых и его разновидности: активный и пассивный. 8. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления: ординарный, жесткий и экстремальный.	2					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	

1.7.2.	1.Основные понятия: «метод», «методический прием», «методика». 2.Классификация методов в физическом воспитании. 3. Словесные методы в физическом воспитании. 4.Методы наглядности и разнообразие их использование.		2			2	Мульти-медийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, разработка опорного конспекта
1.7.3.	1.Понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, компоненты. 2.Основные методические положения дозирования физической нагрузки. 3.Закономерности реакции организма на физические нагрузки. 4.Классификация нагрузок в зависимости от педагогических задач и их характеристика. 5.Параметры объема и интенсивности в отдельном упражнении.	2				2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.7.4.	1.Специфические методы физического воспитания. 2.Разновидности метода строго регламентированного упражнения. 3.Круговая тренировка комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. 4.Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании. 5.Общепедагогические методы физического воспитания		2				Мульти-медийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Проверка конспектов, опрос
1.8.	Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи		2		2	2			
1.8.1.	1.Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». 2.Компоненты здорового образа жизни: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек. 3.Профилактика вредных пристрастий: табакокурения, потребления спиртных напитков, наркотиков, нарушений режима сна и питания.				2(л)	2	УМК, мульти-медийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.8.2.	1.Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». 2.Компоненты здорового образа жизни. 3.Двигательная активность как компонент здорового образа жизни. 4.Оптимальная двигательная активность для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. 5.Пропоганда активного образа жизни. Физическое воспитание детей в семье.		2				Мульти-медийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос

Раздел 2. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (52 часа)		16	18	8	10	32			
2.1.	Основы методики обучения двигательным действиям	2	4		2	4			
2.1.1.	1.Понятие «обучение» и его основные предпосылки. 2.Педагогические основы обучения двигательным действиям. 3.Особенности процесса обучения двигательным действиям. 4.Характеристика двигательных умений и навыков. 5.Отличительные черты двигательных умений и навыков.	2				2	Мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
2.1.2.	1.Взаимодействие (перенос) навыков. 2.Структура процесса обучения. 3.Предпосылки успешного освоения двигательных действий. 4.Этапы обучения двигательным действиям.				2(л)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Реферат, мультиме- дийная презентация
2.1.3.	1.Характеристика двигательных умений и навыков. 2.Отличительные черты двигательных умений и навыков. 3.Взаимодействие (перенос) навыков. 4.Структура процесса обучения. 5.Предпосылки успешного освоения двигательных действий.		2				Раздаточ- ный материал	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Защита учебных заданий
2.1.4.	1.Этапы обучения двигательным действиям. 2.Задачи и особенности методики обучения на этапах: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. 3.Предупреждение и исправление ошибок в процессе обучения двигательным действиям.		2				УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Контрольная работа
2.2.	Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению	12	10	8	6	22			
2.2.1.	1. Понятие о физических (двигательных) качествах. 2. Сенситивные периоды развития физических качеств.				2(л)	2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Реферат, мультиме- дийная презентация
Всего часов:		24	26		10	30			зачет

4 семестр									
2.2.2.	1.Сила как физическое качество. 2. Виды силовых способностей. 3.Виды силовых упражнений, их методические особенности. 4.Методы воспитания силы. 5.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.	2					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
2.2.3.	1.Сила как физическое качество. 2.Виды силовой способности. 3.Виды силовых упражнений, их методические особенности. 4.Методы развития силы.		2			2		Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, опорный конспект
2.2.4.	1.Особенности воспитания силы в различных видах спорта. 2.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.			2			Раздаточ- ный материал	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Защита учебных заданий
2.2.5.	1.Сила как физическое качество. 2.Виды силовой способности: собственно-силовые способности (статическая сила); скоростно-силовые способности (динамическая сила).				2(п)	2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Разработка тестовых заданий
2.2.6.	1.Быстрота как физическое качество. 2.Формы проявления быстроты. 3.Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты. 4.Средства и методы развития быстроты. 5.Методика направленного развития скоростных способностей. 6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития быстроты.	2					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
2.2.7.	1.Быстрота как физическое качество. 2.Формы проявления быстроты. 3.Физиологические, биохимические и морфологические основы		2			2	Раздаточ- ный материал	Основная: [3]. Дополни-	Опрос, защита учебных заданий

	быстроты. 4.Средства и методы развития быстроты. 5.Методика направленного развития скоростных способностей.							тельная: [10],[11], [14],[24].	
2.2.8.	1.Формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений. 2.Средства и методы развития быстроты.			2		2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Рейтинговая контрольная работа №1
2.2.9.	1.Выносливость как физическое качество. 2.Виды выносливости: общая и специальная. 3.Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности. 4.Средства и методы развития выносливости. 5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. 6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
2.2.10.	1.Выносливость как физическое качество. 2.Виды выносливости: общая и специальная. 3.Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности. 4.Средства и методы развития выносливости. 5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. 6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.				2(п)	2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Реферат, опорный конспект
2.2.11.	1.Средства и методы развития выносливости. 2.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.		2			2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Реферат, опорный конспект
2.2.12.	1.Выносливость как физическое качество. 2.Виды выносливости: общая и специальная. 3.Средства и методы развития выносливости. 4.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. 5.Особенности развития выносливости в различных видах спорта.			2		2	Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	Защита учебных заданий

	6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.								
2.2.13	1.Ловкость как физическое качество. 2.Ловкость как интегральное проявление координационных способностей. 3.Факторы, обуславливающие уровень развития двигательных-координационных способностей. 4.Формы проявления координационных способностей.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11],[14],[24].	
2.2.14	5.Средства и методы развития координации. 6.Методика направленного развития двигательных-координационных способностей. 7.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11],[14],[24].	
2.2.15	1. Ловкость (координация) как физическое качество. 2.Различные научные подходы к рассмотрению координационных способностей. 3.Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. 4.Формы проявления координационных способностей. 5.Средства и методы развития координации.		2			2	УМК	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11],[14],[24].	Опорный конспект, опрос
2.2.16	1.Ловкость как физическое качество. 2.Методика направленного развития координационных способностей. 3.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации.			2		2	Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11],[14],[24].	Защита учебных заданий
2.2.17	1. Гибкость как физическое качество. 2. Факторы, влияющие на проявление гибкости. 3. Условия для развития гибкости. 4. Методика направленного развития гибкости. 5. Средства и методы развития гибкости. 6. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11],[14],[24].	
2.2.18	1.Гибкость как физическое качество. 2.Факторы, влияющие на проявление гибкости: температура внешней среды, суточная периодика. 3.Условия для развития гибкости.		2			2	Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополнительная:	Защита учебных заданий

	4.Методика направленного развития гибкости. 5.Средства и методы развития гибкости. 6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.							[9],[11], [14],[24].	
2.3.	Основы направленного воздействия на отдельные компоненты телосложения и осанку	2	2			2			
2.3.1.	1. Характеристика осанки и ее типов. 2. Причины, вызывающие нарушение осанки. 3. Основные задачи и методика формирования нормальной осанки в процессе физического воспитания. 4. Основы регулирования массы тела: гигиена питания и режимы двигательной активности.	2					УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	
2.3.2.	1.Характеристика осанки и ее типов. 2.Причины, вызывающие нарушение осанки. 3.Основные задачи и методика формирования нормальной осанки в процессе физического воспитания. 4.Основы регулирования массы тела: гигиена питания и режимы двигательной активности. 5.Основы регулирования массы тела: гигиена питания и режимы двигательной активности. 6.Методика увеличения мышечной массы. 7.Ожирение, виды ожирения. 8.Основные пути снижения массы тела. 9.Сущность методики использования физических упражнений для снижения массы тела.		2			2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	Рейтинговая контрольная работа №2
2.4.	Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности		2		2	4			
2.4.1.	1.Теоретико-методологические подходы к изучению мотивации физкультурной активности личности. 2.Содержание понятий «мотивация», «мотив», их функциональное единство и различие. 3.Научные подходы к пониманию социальной и физкультурной активности личности. 4.Структура и содержание мотивов физкультурной активности личности. 5.Общие и специфические особенности содержания и иерархии мотивов физкультурной активности лиц разного возраста, пола и социального				2(л)	2	УМК	Основная: [3].	Реферат, мультиме- дийная презентация

	статуса.								
2.4.2.	1.Роль физического воспитания в формировании личностных качеств. 2.Цели и задачи формирования мировоззрения, нравственно-эстетического воспитания и гражданской культуры личности. 3.Внутренняя структура мировоззрения, основные компоненты нравственно-эстетической. 4.Связь физического с трудовым воспитанием. 5.Требования к личностным качествам преподавателя (учителя, тренера) участвующего в процессе физического воспитания. 6.Пути и методы формирования мировоззрения, нравственно-этической и гражданской культуры в системе физического воспитания.		2			2		Основная: [3].	Доклад, эссе
Раздел 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ (48 часов)		14	18	6	10	46			
3.1.	Основы физического воспитания детей раннего возраста				4	4			
3.1.1.	1.Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания. 2.Основные закономерности роста и развития организма детей раннего и дошкольного возраста. 3.Характеристика понятий «рост» и «развитие». 4.Понятие «возрастная норма», критические периоды развития. 5.Организация и содержание двигательной активности детей. 6.Содержание игровой деятельности. 7.Специфические и неспецифические методы физического воспитания. 8.Воздействие физических упражнений на организм детей.				2(л)	2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6], [11],[25], [26].	Мультимедийная презентация
3.1.2.	1.Возможные причины ускоренного и замедленного физического развития. 2.Возрастные периоды развития: внутриутробный, новорожденности, грудной, раннее детство. 3.Особенности применения средств физической культуры и общедидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни. 4.Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий. 5.Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни. 6.Возрастные особенности освоения основными движениями и				2(с)	2		Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6], [11],[25], [26].	Реферат

	двигательными умениями. 7.Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей.								
3.2.	Физическое воспитание в дошкольных учреждениях	2	2			2			
3.2.1.	1.Документы, регламентирующие условия организации и содержание физического воспитания. 2.Основные разделы программы обучения и воспитания. 3.Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности. 4.Формы занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольника. 5.Методы, приемы, этапы обучения основным движениям. 6.Возрастные особенности проявления физических качеств. 7.Содержание диагностико-коррекционной работы в физическом воспитании. 8.Особенности организации и содержания занятий с детьми с различными отклонениями в состоянии здоровья.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6], [11],[25], [26].	
3.2.2.	1.Принципы, условия, особенности, формы организации, развивающая среда, спортивный инвентарь. 2.Влияние физических упражнений на процессы роста и развития детей. 4.Методические приемы дозирования физической нагрузки в работе с детьми. 5.Виды контроля. 6.Оценка эффективности физического воспитания.		2			2	Нормативно-правовая документация, раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6], [11],[25], [26].	Опрос, защита учебных заданий.
3.3.	Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования	2	4			4			
3.3.1.	1.Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся. 2.Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся. 3.Организация образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье», физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6], [11],[25], [26].	

3.3.2.	1.Современное состояние физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. 2.Программно-нормативное обеспечение физического воспитания учащихся. 3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания учащихся.		2			2	Мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6],[11],[25],[26].	Опорный конспект, опрос
3.3.3.	1.Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся. 2.Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся. 3.Формы организации физического воспитания учащихся: классно-урочные; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия		2			2	Мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6],[11],[25],[26].	Опрос
3.4.	Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»	2	2			2			
3.4.1.	1.Государственный образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы). 2.Цель и задачи изучения предмета «Физическая культура и здоровье». 3.Требования к организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье». 4.Содержание учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье».	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[8],[16],[17],[19],[20].	
3.4.2.	1.Организация и проведение урока по предмету «Физическая культура и здоровье». 2.Особенности организации и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта» 3.Требования к организации учебных занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, к группе лечебной физической культуры. 4.Регулирование нагрузки на уроке, общая и моторная плотность. 5. Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока. 6.Требования к учащимся, оканчивающим начальную, базовую и среднюю школу.		2			2	Нормативно-правовая документация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[8],[16],[17],[19],[20].	Опрос

3.5.	Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися	2	4		2	4			
3.5.1.	1.Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования. 2.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного дня. 3.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников. 4.Организация и проведение «Урока футбола» («Час футбола») в рамках факультативных занятий. 5.Организация и проведение занятий в спортивных секциях по видам спорта в учреждениях общего среднего образования.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
3.5.2.	1.Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования. 2.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного дня. 3.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников. 4.Организация и проведение «Урока футбола» («Час футбола») в рамках факультативных занятий. 5. Организация и проведение занятий в спортивных секциях по видам спорта в учреждениях общего среднего образования.		2			2	Нормативно-правовые документы, раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Конспект, защита учебных заданий.
3.5.3.	1.Организация и проведение занятий в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка. 2.Теоретическая, физическая, техническая, тактическая подготовка. 3.Подготовка занимающихся к соревнованиям.				2 (л)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
3.5.4.	1.Характеристика циклических видов. 2.Характеристика ациклических видов. 3.Характеристика занятий спортивными играми.		2				УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Тестирование

3.6.	Организация физического воспитания в системе дополнительного образования	2	2		2	4			
3.6.1.	1.Дополнительное образование в рамках концепции общего среднего образования. 2.Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися 3.Физкультурно-оздоровительная работа в летних и зимних оздоровительных лагерях. 4.Физическое воспитание школьника в семье.	2					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
3.6.2.	1.Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. 2.Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования (дворцы и дома детей и молодежи, физкультурно-спортивные центры детей и молодежи, детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские клубы, спортивные базы (стадионы, катки, плавательные бассейны и т.д.), городские и загородные лагеря разного типа и др.).		2			2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Рейтинговая контрольная работа №3
3.6.3.	1. Возрастающая роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи. 2.Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки. 3.Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. 4.Формы физкультурно-оздоровительной работы в летних и зимних оздоровительных лагерях. 5.Физическое воспитание школьника в семье (физическая культура в режиме дня, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, выполнение домашних заданий по физической культуре).				2(с)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Реферат, мульти медийная презентация
	Всего часов:	24	28	8	14	46			Экзамен

5 семестр									
3.7.	Планирование и контроль в физическом воспитании	2	2			6			
3.7.1.	1.Понятие о планировании. 2.Виды планирования. 3.Требования к планированию в физическом воспитании. 4. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. 5. Общая характеристика педагогического контроля. 6. Документы контроля в физическом воспитании. 7.Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. 8.Организация контроля за успеваемостью учащихся. 9.Общие требования к оценке успеваемости учащихся.	2				2	УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	
3.7.2.	1.Современные эффективные технологии планирования процесса физического воспитания учащихся. 2.Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования (пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры). 3.Оценка техники физического упражнения. 4.Требования к двигательным умениям и навыкам. 5.Оценка уровня физической подготовленности. 6.Методика проведения тестирования. Возможные способы оценки количественных показателей.		2			4	Мульти- медийная презента- ция	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	Опрос, опорный конспект.
3.8.	Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования			6	2	14			
3.8.1.	1.Технология разработки основных документов планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования 2.Разработка годового план-графика.			2		2	Программа	Основная: [3]. Дополни- тельная: [17],[19].	Годовой план- график.
3.8.2.	1.Разработка плана на учебную четверть.			2		4	Программа	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11],	Четвертной план-график.

								[14],[24].	
3.8.3.	1.Разработка основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока.			2		4	Программа	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11],[14],[24].	План-конспект урока.
3.8.4.	1.Документальное оформление документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока.				2(п)	4	Мультимедийная Презентация	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11],[14],[24].	Рейтинговая контрольная работа №1
3.9.	Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи	2	2			6			
3.9.1.	1.Значение физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования. 2.Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию с учащимися учреждений профессионально-технического и среднего специального образования. 3.Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования. 4.Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов. 5.Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений.	2				2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	

3.9.2.	Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи 1.Характеристика типовой и рабочей программы по дисциплине «Физическая культура». 2.Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов. 3.Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений. 4.Профессионально-прикладная направленность как фактор, определяющий содержание физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. 5. Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.		2			4	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	Конспект, опрос
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС (24 часа)		8	8		8	24			
4.1.	Физическое воспитание в период трудовой деятельности	2	2		2	6			
4.1.1.	1. Социально-экономическая значимость физического воспитания в период трудовой деятельности. 2.Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий работающих: самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня; самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время; организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха. 3.Систематический врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.	2				2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
4.1.2.	1.Психолого-педагогическое сопровождение процесса формирования фитнес-культуры в период трудовой деятельности 2.Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности: оздоровительная ходьба, бег и плавание. 3.Инновационные фитнес-технологии: аэробика, стретчинг, шейпинг бодибилдинг и аквафитнес.				2(л)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Реферат, мультимедийная презентация

4.1.3.	1. Организация работы по физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений. 2. Принципы, методы и формы организации ФК в КФК. 3. Содержание разделов работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной. Контроль и проверка выполнения принятых планов и заданий. 4. Самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня. 5. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время. 6. Организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха. 7. Систематический врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.		2			2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Опрос, тестирование
4.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2		2	6			
4.2.1.	1. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). 2. Назначение и задачи ППФП. 3. Формы занятий ППФП: занятия в группах здоровья; профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта; спортивно-прикладные соревнования. 4. Классификация профессий по группам труда для ППФП работающих. 5. Особенности проведения профилированных спортивных занятий и подбора видов спорта для рабочих различных групп труда.	2				2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
4.2.2.	1. Содержание и методика проведения занятий в группах ППФП. 2. Методика занятий прикладными видами спорта. 3. Организация спортивно-прикладных соревнований по автомобильному спорту, пожарно-спасательному спорту, радиоспорту и др.		2			2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Опрос, тестирование
4.2.3.	1. Цель и задачи физической подготовки военнослужащих. 2. Формы физической подготовки военнослужащих. 3. Характеристика учебных занятий по физической подготовке военнослужащих. 4. Характеристика утренней физической зарядке военнослужащих. 5. Характеристика физической подготовки в процессе учебно-боевой				2(с)	2		Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Разработка комплекса упражнений для представителей различных

	деятельности. 6. Характеристика спортивно-массовой работе в вооруженных силах.								профессий
4.3.	Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте	2	2		2	6			
4.3.1.	1. Характеристика физического состояния лиц зрелого, пожилого и старшего возраста. 2. Изменения в организме лиц разных возрастов. 3. Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом. 4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста.	2				2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
4.3.2.	1. Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом. 2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста.				2(л)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Мультимедийная презентация
4.3.3.	1. Отличительные особенности функционирования организма людей различного возраста. 2. Задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. 3. Направления организации занятий для людей пожилого и старшего возраста. 4. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. 5. Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте. 6. Организация и особенности методики занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки. 7. Методика врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста.		2			2		Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Конспект, опрос
4.4.	Адаптивная физическая культура	2	2		2	6			
4.4.1.	1. Сущность адаптивной физической культуры. 2. Структура, функции, принципы адаптивной физической культуры. 3. Формы занятий с инвалидами. 4. Особенности методики занятий с инвалидами.	2				2	УМК, мультимедийная презентация	Дополнительная: [13].	

4.4.2.	1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами. 2. Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.				2(с)	4	УМК	Дополнительная: [13].	Мультимедийная презентация
4.4.3.	1. Формы занятий с инвалидами. 2. Особенности методики занятий с инвалидами. 3. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами.		2				УМК	Дополнительная: [13].	Рейтинговая контрольная работа №2
	Всего:	12	12	6	10	50			Экзамен
	Всего: 300 часа из них 174 часов аудиторных	60	66	14	34	126			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ		6	2	2					
1.1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания.	1							
1.1.1.	1.Физическая культура и ее связь с общей культурой. 2.Система основных понятий теории и методики физического воспитания. 3.Физическое воспитание как педагогический процесс. 4.Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. 5.Физическое развитие как естественный процесс. 6.Факторы, влияющие на физическое развитие. 7.Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. 8.Система физического воспитания в Республике Беларусь. 9.Законодательное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного движения, спорта и туризма в Республике	1					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	

	Беларусь.								
1.3.	Методология и методы научного исследования		1						
1.3.1.	1.Общая характеристика методологии научного исследования: понятие, функции. 2.Методологические подходы к изучению явления и процесса физического воспитания. 3.Основные категории и законы научного знания. 4.Общая характеристика научного исследования: 5.Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании.		1				УМК	Основная: [3].	Подготовка конспекта
1.4.	Функции, принципы, формы и направления физического воспитания	1							
1.4.1.	1.Общекультурные функции физического воспитания. 2.Специфические функции физического воспитания. 3.Основополагающие принципы системы физического воспитания. 4.Общепедагогические принципы. 5.Специфические принципы методики физического воспитания. 6.Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании 7.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. 8.Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа. 9.Содержание и структура занятия.	1					УМК	Основная: [2],[3].[7-11о] Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос
1.5.	Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании								

1.3.2.	1.Базовое направление физического воспитания. 2.Спортивное направление физического воспитания. 3.Профессионально-прикладное направление физического воспитания. 4.Гигиеническое направление физического воспитания. 5.Оздоровительно-рекреативное направление физического воспитания. 6.Лечебно-реабилитационное направление физического воспитания. 7.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. 8.Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа.		1				УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Подготов- ка конспект а
1.6.	Средства физического воспитания	2		1					
1.6.1.	1.Понятия «средство физического воспитания», «упражнение», «физическое упражнение», «деятельность», «движение», «двигательное действие». 2. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. 3.Содержание и форма физических упражнений. 4.Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. 5. Характеристики техники физических упражнений. 6. Классификации физических упражнений. 7.Понятие о технике физических упражнений. 8.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.	2					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Контроль ная работа
	Всего часов:	4	2						
3 СЕМЕСТР									
1.6.3.	Средства физического воспитания 1.Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. 2.Содержание и форма физических упражнений. 3.Классификации физических упражнений. 4.Понятие о технике физических упражнений: основа техники, определяющее звено техники, детали техники.			1				Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Опрос

	5.Характеристики техники физических упражнений. 6.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. 7.Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.								
1.7.	Методы физического воспитания	2		1					
1.7.1.	1.Основные понятия: «метод», «методический прием», «методика». 2.Классификация методов в физическом воспитании (общепедагогические и специфические). 3. Разновидности метода строго регламентированного упражнения. 4.Нормирование нагрузки и отдыха. 5.Объем и интенсивность как основные количественные показатели физической нагрузки. 6.Отдых и его разновидности: активный и пассивный, ординарный, жесткий и экстремальный. 7.Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	

1.7.3.	1.Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения нагрузки и отдыха. 2.Круговая тренировка комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. 3.Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании. 4.Общепедагогические методы физического воспитания			1			УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Устный опрос
Раздел 2. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ		6		4					
2.1.	Основы методики обучения двигательным действиям	2							
2.1.1.	1.Характеристика двигательных умений и навыков. 2.Отличительные черты двигательных умений и навыков. 3.Взаимодействие (перенос) навыков. 4.Структура процесса обучения. 5.Предпосылки успешного освоения двигательных действий.	2					Раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Реферат, защита учебных заданий
	Всего часов: 3 семестр	4		2					ЗАЧЕТ 3 з.е.
4 СЕМЕСТР									
2.2.	Раздел 2 Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению	2		2					
2.2.2.	1.Сила как физическое качество. 2.Виды силовых способностей. 3.Виды силовых упражнений, их методические особенности. 4.Методы воспитания силы. 5.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.						УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	

2.2.6.	1.Быстрота как физическое качество. 2.Формы проявления быстроты. 3.Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты. 4.Средства и методы развития быстроты. 5.Методика направленного развития скоростных способностей.			1			Раздаточ- ный материал	Основна я: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Устный опрос, защита учебных заданий
2.2.9.	1.Выносливость как физическое качество. 2.Виды выносливости: общая и специальная. 3.Физиологическая характеристика проявления выносливости по зонам относительной мощности. 4.Средства и методы развития выносливости. 5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. 6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.			1			УМК, мульти- медийная презента- ция	Основна я: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Устный опрос
2.2.13.	1.Ловкость как физическое качество. 2.Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. Формы проявления координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Методика направленного развития координационных способностей. 3.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации.	1					Раздаточ- ный материал	Основна я: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	
2.2.17.	1.Гибкость как физическое качество. 2.Факторы, влияющие на проявление гибкости. 3.Условия для развития гибкости. 4.Методика направленного развития гибкости. 5.Средства и методы развития гибкости. 6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня	1					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основна я: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	
	Всего часов:4 семестр	4		2					ЭКЗАМЕН (3 зач.ед.)

5 СЕМЕСТР									
2.4.	Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности			2					
2.4.1.	1.Роль физического воспитания в формировании личностных качеств. 2.Цели и задачи формирования мировоззрения, нравственно-эстетического воспитания и гражданской культуры личности. 3.Требования к личностным качествам преподавателя (учителя, тренера) участвующего в процессе физического воспитания. 4.Пути и методы формирования мировоззрения, нравственно-этической и гражданской культуры в системе физического воспитания.			2			УМК	Основная : [3].	Реферат, мультимедийная презентация
Раздел 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ		2	2	4					
3.2.	Физическое воспитание в дошкольных учреждениях			2					
3.2.1.	1.Документы, регламентирующие условия организации и содержание образовательной области «Физическая культура». 2.Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности. 3.Формы занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольника. 4.Методы, приемы, этапы обучения основным движениям. 5.Возрастные особенности проявления физических качеств. 6.Содержание диагностико-коррекционной работы в физическом воспитании. 7.Особенности организации и содержания занятий с детьми с различными отклонениями в состоянии здоровья.			2			УМК, мультимедийная презентация	Основная : [2],[3]. Дополнительная: [4],[6],[11],[25],[26].	Устный опрос
3.4.	Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»	1							
3.4.1.	1.Государственный образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I-XI классы). 2.Организация и проведение урока по предмету «Физическая культура и здоровье».	1					Нормативно-правовой документ	Основная : [2],[3]. Дополнительная:	Устный опрос

	3.Особенности организации и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта» 4.Требования к организации учебных занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, к группе лечебной физической культуры. 5.Регулирование нагрузки на уроке, общая и моторная плотность. 6.Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока. 7.Требования к учащимся, оканчивающим начальную, базовую и среднюю школу.						ация	[6],[8], [16],[17], [19], [20].	
3.5.	Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися			2					
3.5.1.	1.Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования. 2.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в режиме учебного дня. 3.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников. 4.Организация и проведение «Урока футбола» («Час футбола») в рамках факультативных занятий. 5. Организация и проведение занятий в спортивных секциях по видам спорта в учреждениях общего среднего образования. 6.Дополнительное образование в рамках концепции общего среднего образования. 7.Учреждения дополнительного образования осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися.			2			Нормативно-правовые документы, раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Конспект, защита учебных заданий.
3.7.	Планирование и контроль в физическом воспитании	1				2			
3.7.1.	1.Понятие о планировании. 2.Виды планирования. 3.Требования к планированию в физическом воспитании. 4. Характеристика основных документов планирования в физическом	1				2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополни-	

	воспитании. 5. Общая характеристика педагогического контроля. 6. Документы контроля в физическом воспитании. 7. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. 8. Организация контроля за успеваемостью учащихся. 9. Общие требования к оценке успеваемости учащихся.						ция	тельная: [9],[11], [14],[24].	
	Всего часов:5 СЕМЕСТР	2		6					
6 СЕМЕСТР									
3.8.	Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования			4					
3.8.1.	1. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» и занятия «Час здоровья и спорта», как обязательный элемент эффективного управления процессом физического воспитания (образования и развития) учащихся. 2. Требования к планированию процесса физического воспитания учащихся (научность, непрерывность, последовательность, параллельность, согласованность). 3. Технология разработки основных документов планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования			2			Программа	Основная : [3]. Дополнительная: [17],[19].	Годовой, четвертной и план-график. План-конспект урока.
3.8.2.	1. Технология разработки основных документов планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования 2. Разработка годового план-графика. 1. Разработка плана на учебную четверть. 2. Разработка плана-конспекта урока по предмету «Физическая культура и здоровье».			2			Программа	Основная: [3]. Дополнительная: [17],[19].	Годовой, четвертной и план-график. План-конспект урока.
3.9.	Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи	2							

3.9.1.	1.Значение физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования. 2.Особенности планирования и организации учебной работы по физическому воспитанию с учащимися учреждений профессионально-технического и среднего специального образования. 3.Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования. 4.Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов. 5.Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений. 6.Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15], [18], [22],[23].	Конспект
	Всего часов: 6 СЕМЕСТР	2		4					
7 СЕМЕСТР									
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙПРОЦЕСС		2		4					
4.1.	Физическое воспитание в период трудовой деятельности			2					

4.1.1.	1. Социально-экономическая значимость физического воспитания в период трудовой деятельности. 2. Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий работающих: самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня; самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время. 3. Психолого-педагогическое сопровождение процесса формирования фитнес-культуры в период трудовой деятельности 4. Организация работы по физической культуре в коллективе физической культуры предприятий, организаций, учреждений. 5. Содержание разделов работы КФК: организационно-методической и управленческой, учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской, финансово-хозяйственной.			2			УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Устный опрос
4.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2							
4.2.1.	1. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). 2. Назначение и задачи ППФП. 3. Формы занятий ППФП: занятия в группах здоровья; профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта; спортивно-прикладные соревнования. 4. Классификация профессий по группам труда для ППФП работающих. 5. Особенности проведения профилированных спортивных занятий и подбора видов спорта для рабочих различных групп труда.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	мультимедийная презентация
4.3.	Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте			2					
4.3.1.	1. Характеристика физического состояния лиц пожилого и старшего возраста. 2. Изменения в организме лиц разных возрастов. 3. Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом. 4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц пожилого и			2			УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11]	Мультимедийная презентация

	старшего возраста.							[14],[24]	
	Всего часов: 7 СЕМЕСТР	2		4					
	8СЕМЕСТР								
4.4.	Адаптивная физическая культура		2						
4.4.1.	1. Адаптивная физическая культура, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. 2. Структура, функции, принципы адаптивной физической культуры. 3. Формы занятий с инвалидами. 4. Особенности методики занятий с инвалидами. 5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами 6. Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.		2				УМК, мультимедийная презентация	Дополнительная: [13].	
	Всего часов: 8 СЕМЕСТР		2						ЭКЗАМЕН Зач.ед., курсовая работа 1зач. ед.
	ВСЕГО: 40	18	4	18					9 з.е., курсовая работа 1зач. ед.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения // Репозиторий Белорусского государственного университета физической культуры. – Режим доступа: <http://elib.sportedu.by/handle/123456789/4058>. – Дата доступа: 23.04.2021.

2. Физическая культура : практикум теорет. и практ. заданий для студентов всех специальностей / А. Г. Мусатов [и др.] // Репозиторий «Витебского государственного технологического университета». – Режим доступа: <http://rep.vstu.by/handle/123456789/12357>. – Дата доступа: 23.04.2021.

3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/3596>. – Дата доступа: 23.04.2021.

Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 224 с.

2. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие для специализаций 1-03 02 01-01 «Специальная подготовка», 1-03 02 01-02 «Тренерская работа по виду спорта (с указанием вида спорта)», 1-03 02 01-03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т, 2014. – 119 с.

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.

4. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учеб. пособие для сред. проф. образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – 2-е изд., стер. – М. : Юрайт, 2019. – 350 с.

5. Зацiorский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацiorский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с.

6. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 23.07.2019 г., № 231-З // iLex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

7. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие для студентов учреждения высш. образования / В. А. Коледа, Н. В. Дворак. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2016. – 191 с.
8. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» : приказ М-ва образования Респ. Беларусь, 29 мая 2009 г., № 675 // Фіз. культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 3–8.
9. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
10. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2009. – 496 с.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры: общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
12. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2018 № 92-З // iLex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
13. Смотрицкий, А. Л. Практикум по теории и методике физического воспитания : пособие / А. Л. Смотрицкий. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2015. – 98 с.
14. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / Ю. Ф. Курамшин [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Совет. спорт, 2010. – 320 с.
15. Типовая учебная программа по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. – Минск : Респ. ин-т проф. образования, 2019. – 24 с.
16. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]. – Минск : Сэр-Вит, 2014. – 272 с.
17. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания: физическая культура и здоровье для специальных медицинских групп. I–XI кл. – Минск : Нац. ин-т образования, 2017. – 105 с.
18. Физическая культура [Электронный ресурс] : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы // Электронная библиотека БГУ. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/21023>. – Дата доступа: 23.04.2021.
19. Физическая культура и здоровье. 5–9 классы: примерное календарно-тематическое планирование : пособие для учителей учреждения общ. сред. образования : [2020/2021 учеб. г.] / сост.: В. С. Овчаров,

Т. Ф. Быстрая, В. Л. Воронцов. – Минск : Нац. ин-т образования : Аверсэв, 2020. – 80 с.

20. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.

21. Физическая культура и здоровье учащихся: основы знаний : пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – 3 ч.

22. Филиппов, Н. Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами по месту жительства : учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Н. Н. Филиппов. – Минск : Беларус. гос. технол. ун-т, 2013. – 48 с.

23. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм : учеб. для студентов вузов по специальности «Туризм и гостеприимство» / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.

24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2018. – 494 с.

25. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для студентов вузов / В. Н. Шебеко. – 3-е изд., испр. – Минск : Высш. шк., 2015. – 287 с.

26. Шишкина, В. А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Мозырь : Белый Ветер, 2016. – 88 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры 2 часа (лекции), 4 часа (семинарские)

Тема 1.3.3. (с) Методология и методы познания в физическом воспитании

Вопросы для изучения

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

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

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

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная: [2],[3].

Дополнительная: [10],[11], [14],[24].

Тема 1.5.2. (с) Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании

Вопросы для изучения:

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

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

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

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

Литература:

Основная: [2],[3].

Дополнительная: [10],[11], [14],[24].

Тема 1.8.1. (л). Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи

Вопросы для изучения

1.Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни».

2.Компоненты здорового образа жизни: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек.

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

Учебные задания по теме УСР

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

– подготовить реферат по теме: «Понятия: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни»

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

– подготовить мультимедийную презентацию.

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная: [2],[3].

Дополнительная: [10],[11], [14],[24].

Раздел 2. Основные аспекты содержания методики физического воспитания

6 часов (лекции), 2 часа (семинарские), 2 часа (практические)

Тема 2.1.2. (л) Основы методики обучения двигательным действиям

Вопросы для изучения

1. Взаимодействие (перенос) навыков.
2. Структура процесса обучения.
3. Предпосылки успешного освоения двигательных действий.
4. Этапы обучения двигательным действиям.

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

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

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

– подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация
Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная: [2],[3].

Дополнительная: [10],[11], [14],[24].

Тема 2.2.1. (л) Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению

Вопросы для изучения:

1. Понятие о физических (двигательных) качествах.

2. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

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

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

– подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная: [3].

Дополнительная: [10],[11],[14],[24].

Тема 2.2.5. (п) Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению (сила и методика развития).

1. Сила как физическое качество.

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

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

Литература:

Основная: [3].

Дополнительная: [10], [11], [14], [24].

Тема: 2.2.10.(п) Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению (выносливость и методика развития).

Вопросы для изучения

1.Выносливость как физическое качество.

2.Виды выносливости: общая и специальная.

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

4.Средства и методы развития выносливости.

5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

– подготовить вопросы по теме: «Виды выносливости».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

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

Форма контроля: Оформление таблиц в печатном виде (электронном).

Литература:

Основная: [3].

Дополнительная: [10],[11],[14],[24].

Тема 2.4.1. (л) Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности

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

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

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

4. Структура и содержание мотивов физкультурной активности личности.

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

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

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

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

– подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная: [3].

Раздел 3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования 4 часа (лекции), 4 часа (семинарские), 2 часа (практические)

Тема 3.1.1. (л) Основы физического воспитания детей раннего возраста

Вопросы для изучения:

1. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи физического воспитания.
2. Основные закономерности роста и развития организма детей раннего и дошкольного возраста.
3. Характеристика понятий «рост» и «развитие».
4. Понятие «возрастная норма», критические периоды развития.
5. Организация и содержание двигательной активности детей.
6. Содержание игровой деятельности.
7. Специфические и неспецифические методы физического воспитания.
8. Воздействие физических упражнений на организм детей.

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

- подготовить вопросы и сообщение по вопросу: «Основные закономерности роста и развития организма детей раннего и дошкольного возраста»

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

- подготовить вопросы по теме: «Организация и содержание двигательной активности детей раннего возраста».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

- разработать тестовые задания в приложении Google Forms по теме «Основы физического воспитания детей раннего возраста».

Форма контроля: обсуждение тестовых заданий.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [4], [6], [11], [25], [26].

Тема 3.1.2. (с) Основы физического воспитания детей раннего возраста

Вопросы для изучения:

1. Возрастные периоды развития: внутриутробный, новорожденности, грудной, раннее детство.
2. Особенности применения средств физической культуры и общедидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни.

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

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

5.Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей.

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

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

– подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная:[2], [3].

Дополнительная: [4], [6], [11], [25], [26].

Тема 3.5.3. (л) Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися

Вопросы для изучения

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

2.Теоретическая, физическая, техническая, тактическая подготовка.

3.Подготовка занимающихся к соревнованиям.

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

-подготовить реферат по теме: «Организация и проведение занятий в спортивных секциях для всех типов учреждений общего среднего образования по видам спорта».

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

– подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися».

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

– разработать положение о соревнованиях.

Форма контроля: обсуждение разработанных документов.

Литература:

Основная: [3].

Дополнительная: [17], [19].

Тема 3.6.3. (с). Организация физического воспитания в системе дополнительного образования

1 Возрастающая роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи.

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

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

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

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

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

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

Форма контроля: Обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

– подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная: [2], [3]

Дополнительная: [10], [11], [14], [24].

Тема 3.8.4. (п) Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования

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

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

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

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

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

Форма контроля: Оценка оформления документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть (на миллиметровой бумаге).

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [10], [11], [14], [24].

Раздел 4 . Физическое воспитание взрослого населения

4 часа (лекции), 4 часа (семинарские)

Тема 4.1.2. (л) Физическое воспитание в период трудовой деятельности

Вопросы для изучения:

1. Психолого-педагогическое сопровождение процесса формирования фитнес-культуры в период трудовой деятельности
2. Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности: оздоровительная ходьба, бег и плавание.
3. Инновационные фитнес-технологии: аэробика, стретчинг, шейпинг бодибилдинг и аквафитнес.

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

- подготовить сообщение по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение процесса формирования фитнес-культуры в период трудовой деятельности».

Форма контроля: Обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

- подготовить реферат по теме: «Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности: оздоровительная ходьба, бег и плавание».

Форма контроля: обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить мультимедийную презентацию по теме «Инновационные фитнес-технологии: аэробика, стретчинг, шейпинг бодибилдинг и аквафитнес».

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [10], [11], [14], [24].

Тема 4.2.3. (с) Профессионально-прикладная физическая подготовка

Вопросы для изучения:

1. Цель и задачи физической подготовки военнослужащих.
2. Формы физической подготовки военнослужащих.

3.Характеристика учебных занятий по физической подготовке военнослужащих.

4.Характеристика утренней физической зарядке военнослужащих.

5.Характеристика физической подготовки в процессе учебно-боевой деятельности.

6.Характеристика спортивно-массовой работе в вооруженных силах

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

– подготовить вопросы и сообщение по теме: «Физическая подготовка военнослужащих».

Форма контроля: Обсуждение докладов.

МОДУЛЬ 2

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

– подготовить вопросы по теме: «Формы физической подготовки военнослужащих»

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

– сравнить физическую подготовку военнослужащих различных видов Вооруженных Сил.

Форма контроля: обсуждение разработанных заданий.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [10], [11], [14], [24].

Тема 4.3.2. (л) Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте

Вопросы для изучения:

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

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

Учебные задания по теме УСР

МОДУЛЬ 1

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

– подготовить сообщение по теме: «Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом».

Форма контроля: Обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

– подготовить тестовые задания и вопросам темы: «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста».

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

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

– подготовить таблицы, схемы, графики для опорного конспекта по теме «**Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте**».

Форма контроля: обсуждение наглядного материала.

Литература:

Основная: [2], [3].

Дополнительная: [10], [11], [14], [24].

Тема 4.4.2. (с) Адаптивная физическая культура

Вопросы для изучения:

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

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

Учебные задания по теме УСР

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

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

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

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

– подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература: Дополнительная: [13].

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

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

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к зачету.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- проверки конспектов научной литературы;
- индивидуальные беседы.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры				
1.1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания.	2	Изучить понятия: 1.физическое совершенство и его критерии; 2.двигательная активность – залог физического развития и формирования здоровья: содержание и норма; 3.физическая рекреация в целях физического развития и укрепления здоровья. Активный отдых; 4.двигательная реабилитация: средства и методы; 5.спорт в системе физического воспитания.	Устный опрос.
1.2.	Система физической культуры в Республике Беларусь	2	Изучение законодательного и нормативно-правового обеспечения физкультурного движения, спорта и туризма в Республике Беларусь.	Характеристика нормативно-правовых документов.
1.3.	Методология и методы научного исследования	2	Проанализировать приоритетные направления в развитии науки о физической культуре и спорте.	Ментальная карта
1.4.	Функции и принципы физического воспитания	4	Проанализировать: 1.общекультурные функции физического воспитания; 2.специфические функции физического воспитания; 3.основополагающие принципы системы физического воспитания; 4.общепедагогические принципы; 5.специфические принципы методики физического воспитания	Опорный конспект
1.5.	Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании	4	Поиск литературных источников по основным направлениям физического воспитания. Сбор информации по изучаемому вопросу.	Список литературных источников по изучаемой теме, опорный конспект.
1.6.	Средства физического воспитания	4	Проработка вопросов: 1.физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания; 2.содержание и форма физических упражнений; 3.классификации физических упражнений; 7.воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на	Представление схем, таблиц, разработка опорных конспектов.

			результат выполнения физических упражнений; 4.понятие о технике физических упражнений: основа техники, определяющее звено техники, детали техники; 5.характеристики техники физических упражнений; 6.оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.	
1.7.	Методы физического воспитания	4	Проанализировать: 1.классификацию методов в физическом воспитании; 2.специфические методы физического воспитания; 3.разновидности метода строго регламентированного упражнения; 4.клубную тренировку; 5.игровой и соревновательный метод в физическом воспитании; 6.общепедагогические методы физического воспитания.	Задание как продукт SMART Notebook
1.8.	Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи	2	Проанализировать компоненты здорового образа жизни: труд (учеба), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек.	Доклад-презентация.
Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания				
2.1.	Основы методики обучения двигательным действиям	4	Подготовка докладов по темам: 1.этапы обучения двигательным действиям; 2.задачи и особенности методики обучения на этапах: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.	Доклад-презентация
2.2.	Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению	22	Подготовка сообщений, тематических докладов по вопросам:	Использовать полученные знания при написании рейтинговой контрольной работы
			1)понятие о физических (двигательных) качествах; 2)сенситивные периоды развития физических качеств.	
			Изучение особенностей развития силы в различных видах спорта.	Разработка тестовых заданий в Google Forms
			Изучение особенностей развития быстроты в различных видах спорта.	Разработка тестовых заданий в Google Forms

			Подготовка докладов по вопросам: 1)методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости; 2)различные научные подходы к рассмотрению двигательных-координационных способностей; 3)методика направленного развития гибкости.	Доклад-презентация
2.3.	Основы направленного воздействия на отдельные компоненты телосложения и осанку	2	Подготовка сообщений:	Устный опрос
2.4.	Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности	4	Изучение общих и специфических особенностей содержания и иерархии мотивов физкультурной активности лиц разного возраста, пола и социального статуса.	Представление схем, таблиц, разработка опорных конспектов.
Раздел 3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования.				
3.1.	Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	4	Изучить основы физического воспитания детей раннего возраста, физическое воспитание в дошкольных учреждениях.	Разработка тестовых заданий в Google Forms
3.2.	Физическое воспитание в дошкольных учреждениях	2	Изучение учебной программы дошкольного образования (https://www.adu.by).	Анализ программы.
3.3.	Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования	4	Выполнение практико-ориентированных заданий: 1.способы определения и хронометрирования нагрузки на уроке, общая и моторная плотность; 2.подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока.	Протокол хронометрирования. План-памятка подготовки учителя к уроку
3.4.	Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»	2	Изучение особенностей: организации и проведения урока по предмету «Физическая культура и здоровье»; организации и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта».	Реферат, презентация

3.5.	Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися	4	Изучение организации и проведения физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников.	Положение о проведении соревнований.
3.6.	Организация физического воспитания в системе дополнительного образования	4	Проанализировать особенности организации и проведения в учреждения дополнительного образования осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися.	Доклад-презентация.
3.7.	Планирование и контроль в физическом воспитании	6	Изучение документов планирования на сайтах https://www.adu.by , http://sporteducation.by Изучение технологии проведения пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры. Изучение методика проведения тестирования физической подготовленности.	Устный опрос Составление протоколов. Методические рекомендации по проведению контрольных нормативов.
3.8.	Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования	14	Разработка основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока.	Оформление документов планирования.
3.9.	Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи	6	Подготовка рефератов: 1. профессионально-прикладная направленность как фактор, определяющий содержание физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования; 2. профилактика вредных пристрастий: табакокурения, потребления спиртных напитков, наркотиков, нарушений режима сна и питания.	Реферат, презентация
Раздел 4. Физическое воспитание взрослого населения				
4.1.	Физическое воспитание в период трудовой деятельности	6	Подготовка к семинарским занятиям: 1. врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.	Устный опрос

4.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	Подготовка к семинарским занятиям: 1. содержание и методика проведения занятий в группах ППФП; 2. организация спортивно-прикладных соревнований по автомобильному спорту, пожарно-спасательному спорту, радиоспорту и др.	Использовать полученные знания при написании рейтинговой контрольной работы
4.3.	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	6	Изучить особенности врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста	Разработка тестовых заданий в Google Forms
4.4.	Адаптивная физическая культура	6	Проанализировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами.	Опорный конспект
	Итого: 126 часов			

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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;
- защита учебных заданий;
- тестирование знаний по изученной теме;
- отработка и исполнение заданий в различных формах пропущенных занятий студентами, обучающимися по индивидуальному графику, в соответствии с требованиями кафедры и различных инструктивных документов;
- проведение рейтинговых контрольных работ;
- сдача зачёта, экзамена, защита курсовой работы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Разработка программы обучения двигательному действию.
2. Разработка комплекса физических упражнений для развития силы у детей разного школьного возраста.
3. Разработка комплекса физических упражнений для развития быстроты у детей разного школьного возраста.
4. Разработка комплекса физических упражнений для развития гибкости у учащихся.
5. Разработка комплекса физических упражнений для развития ловкости у учащихся.
6. Разработка комплекса физических упражнений для развития выносливости у учащихся.
7. Анализ занятия по физическому воспитанию в детском саду.
8. Разработка комплекса утренней гимнастики для детского сада.
9. Анализ урока по предмету «Физическая культура и здоровье».
10. Определение общей и моторной плотности, построение графика хронометрирования урока по физической культуре.
11. Овладение методикой определения величины физической нагрузки и построения графика пульсометрии на уроке физической культуры.
12. Педагогический анализ отдельных частей урока физической культуры.
13. Разработка основных документов планирования по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования:
 - 1) годового плана-графика учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье»;
 - 2) поурочного плана на четверть;
 - 3) плана-конспекта урока физической культуры.
14. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Разработка комплекса упражнений для проведения физкультурных минуток.
16. Разработка комплекса упражнений и подвижных игр для проведения во время подвижных перемен.
17. Разработка плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
18. Разработка положения о спортивных соревнованиях.
19. Разработка положения о круглогодичной спартакиаде учебного заведения.
20. Разработка комплекса специальных средств для ППФП.
21. Обобщение передового педагогического опыта работы по физическому воспитанию детей и подростков по месту жительства.
22. Разработка акта-разрешения на проведение занятий по физической культуре, спорту и туризму на спортивных сооружениях (в спортзале, на спорткомплексе, кроссовой дистанции, туристическом маршруте и др.).

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

- 1.Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни.
- 2.Атлетическая гимнастика для мужчин, женщин, юношей и девушек (раскрыть тему на одном примере).
- 3.Взаимосвязь в методике развития быстроты и скоростно-силовых способностей в зависимости от возраста и пола (на примере одного из видов спорта).
- 4.Влияние занятий аквааэробикой на физическое развитие женщин 30-35 лет.
- 5.Возрастные изменения качества гибкости у школьников 6-17 лет.
- 6.Вопросы питания при систематических занятиях физическими упражнениями.
- 7.Воспитание волевых качеств спортсменов различной квалификации.
- 8.Двигательная активность детей и молодежи – залог физического развития и формирования здоровья.
- 9.Единство общей и специальной подготовки юных спортсменов (на примере одного из видов спорта).
- 10.Здоровье и физическая подготовленность детей и подростков Республики Беларусь.
- 11.Здоровьесберегающие педагогические технологии в учреждениях среднего образования учащихся средствами физического воспитания.
- 12.Методика развития специальных качеств у военнослужащих сил специальных операций Республики Беларусь.
- 13.Особенности организации физического воспитания с учащимися в сельских школах.
- 14.Обучение старших дошкольников элементам игры в баскетбол на занятиях «Физическая культура».
- 15.Научно-методические основы построения урока по предмету «Физическая культура и здоровье».
- 16.Нормирование нагрузок для развития общей выносливости на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» (1-10 классов).
- 17.Индивидуально-дифференцированный подход на занятиях «Физическая культура» детей дошкольного возраста
- 18.Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
- 19.Инновационные направления развития системы физического воспитания учащихся.
- 20.Основные пути взаимосвязи физического и эстетического воспитания школьников на уроках физической культуры.
- 21.Интересы и потребности студентов факультета физического воспитания БГПУ в сфере физической культуры.

22.Использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы при организации процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях.

23.Использование средств плавания для развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов.

24.Использование средств физической культуры для коррекции физического развития детей старшего дошкольного возраста.

25.Методика развития общей (аэробной) выносливости (на примере одного из видов спорта).

26.Методика воспитания правильной осанки у школьников на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье».

27.Методика развития «взрывной» силы (на примере одного из видов спорта).

28.Методика развития собственно-силовых способностей в зависимости от возраста и пола занимающихся (на примере одного из видов спорта).

29.Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом с учащимися.

30.Обучение технике видов спорта, входящих в программу по предмету «Физическая культура и здоровье» (на примере обучения технике выполнения упражнений одного из разделов школьной программы по предмету «Физическая культура и здоровье»).

31.Обучение технике игры в баскетбол (волейбол, футбол, гандбол и т.д.).

32.Использование средств плавания для развития скоростно-силовых способностей учащихся старшего школьного возраста.

33.Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения в Республике Беларусь.

34.Методика регулирования физической нагрузки и ее индивидуализация на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

35.Олимпийское образование и технология его внедрения в учреждениях образования.

36.Оптимизация учебного процесса учащихся средних специальных учреждений использованием спортивных и подвижных игр.

37.Содержание и методика занятий физической культурой с детьми раннего возраста.

38.Содержание и методика физического воспитания в группах продленного дня.

39.Организационно-педагогические условия развития компетенций студента факультета физического воспитания БГПУ.

40.Организация и методика проведения занятий для студентов с ослабленным здоровьем.

41. Специальная физическая подготовка юных борцов греко-римского стиля.
42. Формирование комплексных координационных способностей у лыжников с отклонениями в состоянии здоровья.
43. Организация и методика проведения туристических походов в учреждения среднего образования.
44. Организация и методика проведения уроков лыжной подготовки в школе.
45. Координационные способности юных футболистов.
46. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников Министерства внутренних дел Республики Беларусь.
47. Развитие силовых способностей у детей и подростков.
48. Развитие скоростно-силовых способностей (на примере одного из видов спорта).
49. Организация физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.
50. Применение подвижных игр на уроках легкой атлетики для развития выносливости у учащихся четвертых классов.
51. Основные пути формирования мотивации учащейся молодежи к здоровому образу жизни.
52. Использование средств гимнастики для воспитания силы учащихся старших классов.
53. Основы здорового образа жизни в рамках программы формирования культуры здоровья учащихся.
54. Основы методики развития гибкости в зависимости от возраста и пола.
55. Проблемы совершенствования физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.
56. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания учащихся профессионально-технических учреждений образования.
57. Особенности методики обучения движениям и развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.
58. Формы и методы повышения двигательной активности девушек старших классов.
59. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом студенческой молодежью.
60. Футбол в физическом воспитании учащихся среднего школьного возраста.
61. Организационно-методические основы спортивно-массовой работы в учреждениях получения среднего образования Республики Беларусь.
62. Особенности организации и методики занятий по физическому воспитанию со студентами в различных учебных отделениях.

63. Особенности применения технических средств в обучении и тренировке спортсмена.
64. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.
65. Оценка уровня физического здоровья студентов.
66. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.
67. Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания.
68. Физкультурно-оздоровительные мероприятия как средство повышения двигательной активности студентов.
69. Потребности и интересы учащихся к занятиям физическими упражнениями и спортом.
70. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» и его роль в гражданско-патриотическом воспитании учащихся.
71. Комплексное развитие основных двигательных качеств на уроках физической культуры и здоровья.
72. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
73. Организация и методика проведения уроков по атлетической гимнастике с юношами старших классов.
74. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства.
75. Организация спортивно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха.
76. Координационная подготовка в физическом воспитании студентов.
77. Круговая тренировка в физическом воспитании (на примере избранного вида спорта).
78. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития.
79. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент специализированного направления физической культуры студентов.
80. Пути формирования потребностей, интересов студентов к занятиям физической культурой.
81. Равновесие и методика развития в различных видах спорта (на примере одного вида спорта).
82. Развитие выносливости у школьников средствами легкой атлетики на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье».
83. Спортивные игры как средство воспитания у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к занятиям «Физическая культура».
84. Развитие координационных способностей у учащихся I, II, III ступени образования (на примере одной из ступеней).
85. Развитие основных физических качеств у учащихся I, II, III ступени образования (на примере одной из ступеней).

86. Организация и методика проведения уроков по аэробике с девушками старших классов.

87. Организация и проведение спортивных мероприятий среди юношей допризывного возраста.

88. Развитие скоростных способностей в зависимости от возраста и пола занимающихся (на примере одного из видов спорта).

89. Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

90. Здоровьяесберегающий потенциал современного урока физической культуры и здоровья.

91. Развитие способностей детей к сложно координированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки.

92. Развитие физических качеств учащихся в процессе физического воспитания.

93. Методика развития быстроты у детей 1-4 классов на уроках физической культуры.

94. Развитие физических способностей в зависимости от возраста, пола и индивидуальных различий.

95. Роль уроков физической культуры в формировании ценностных ориентаций современного школьника.

96. Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни учащихся.

97. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

98. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.

99. Силовая выносливость и методика ее развития (на примере одного из видов спорта).

100. Силовая подготовка учащихся допризывного возраста в Республике Беларусь.

101. Силовые способности у юношей и их специальное развитие на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье».

102. Система дополнительного образования учащихся в Республике Беларусь.

103. Современные подходы повышения физкультурно-оздоровительной мотивации учащихся.

104. Активный отдых как средство профилактики переутомления учащихся учреждений среднего образования.

105. Адаптация к физическим нагрузкам как средство повышения резистентности организма школьников.

106. Формирование комплексных координационных способностей у учащихся на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье».

107. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи.

108. Соревновательная подготовка спортсмена в процессе спортивной тренировки.

109. Спорт как механизм формирования и развития личности студента.

110. Спортивный отбор в секции ДЮСШ (критерии первичного и вторичного отбора на примере одного из видов спорта).

111. Теоретические и методические основы регулирования массы тела средствами аэробики (или акваэробики, шейпинга, Пилатеса и др.).

112. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой.

113. Тренажеры и методика их использования (на одном из видов спорта).

114. Особенности применения тренажеров в детско-юношеском возрасте.

115. Упражнения общего и локального воздействия при развитии силовых способностей в видах спорта.

116. Факультет физического воспитания БГПУ: современное состояние и перспективы развития.

117. Физическая и технико-тактическая подготовка юных спортсменов в футболе.

118. Физическая культура в основной период трудовой деятельности.

119. Формирование двигательного навыка в метаниях у учащихся на уроках физической культуры и здоровья.

120. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.

121. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в современной школе.

122. Физкультурно-оздоровительная работа как средство сохранения и укрепления здоровья детей.

123. Физкультурно-оздоровительное направление в вузовском образовании.

124. Формирование профессионально-направленной мотивации у студентов факультета физического воспитания.

125. Формирование двигательного навыка в метаниях у школьников в сочетании с развитием координации движений и скоростно-силовых качеств.

126. Формирование навыка плавания у учащихся I ступени получения среднего образования.

127. Управление силовой подготовкой юношей старших классов на уроках физической культуры и здоровья.

128. Формирование самооценки подростков в процессе занятий физической культуры.

129. Особенности развития специальной выносливости в циклических упражнениях различной интенсивности (один из вариантов).

130. Формирование профессиональной компетенции будущих учителей физической культуры.

131. Особенности развития физических качеств в спортивных играх.

132. Инновационные технологии для развития физических качеств и формирования двигательных умений у детей 3-7 лет.

133. Особенности развития физических способностей в младшем школьном возрасте.

134. Особенности развития физических способностей в старшем школьном возрасте.

135. Физическая культура и здоровье учащихся в Республике Беларусь.

136. Физическая подготовка военнослужащих в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

137. Особенности физического воспитания школьников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

138. Отношение студенческой молодежи Республики Беларусь к занятиям физической культурой и спортом.

139. Формирование у учащихся старших классов выполнять двигательные действия в нестандартных условиях.

140. Проектная деятельность учителя физической культуры в воспитания у учащихся начальных классов бережного отношения к собственному здоровью.

141. Ценностные ориентации в сфере физической культуры и спорта студентов педагогических специальностей.

142. Систематизация и характеристика тестов, применяемых для контроля физического состояния школьников.

143. Развитие двигательных качеств на секционных занятиях по спортивной борьбе (на примере одного из видов борьбы).

144. Оценка эффективности применения различных методов физического воспитания на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования.

145. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере одного из видов спорта).

146. Методика развития общей (аэробной) выносливости у детей 10-11 лет на примере академической гребли.

147. Формирование навыка плавания у воспитанников дошкольного возраста.

148. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с помощью белорусских подвижных игр.

149. Использование возможностей игровых упражнений адаптивной физической культуры в развитии физических качеств детей со сколиозом.

150. Опыт организации и проведения секционных занятий «Оздоровительное плавание».

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность» «физическое совершенство».
2. Цель, задачи и функции физической культуры.
3. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина. Цель и предмет теории и методики физической культуры.
4. Система физического воспитания. Закон «О физической культуре и спорте» - правовая основа деятельности специалиста физической культуры.
5. Методы научного исследования в теории и методике физической культуры. Общие методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок).
6. Основополагающие принципы отечественной системы физического воспитания.
7. Общепедагогические принципы физического воспитания.
8. Принцип сознательности и активности, его реализация в процессе физического воспитания.
9. Сущность и правила реализации принципа наглядности.
10. Сущность и правила реализации принципа доступности и индивидуализации.
11. Сущность и правила реализации принципа систематичности.
12. Специфические принципы физического воспитания и их реализация в процессе физического воспитания.
13. Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий.
14. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.
15. Техника двигательных действий (основа, определяющее звено, детали техники).
16. Основные характеристики техники движений (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические, и ритмические). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
17. Общепедагогические методы, применяемые в процессе физического воспитания.
18. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
19. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Виды нагрузок и интервалов отдыха.

20. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.

21. Методы обучения двигательным действиям и их характеристика.

22. Метод круговой тренировки в физическом воспитании.

23. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка.

24. Характеристика двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.

25. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

Практико-ориентированные задания

26. Составить программу научного исследования по этапам.

27. Составить комплекс контрольно-педагогических тестов по оценке физического развития и уровня общей физической подготовленности.

28. Составить классификацию и подобрать физические упражнения по анатомическому признаку.

29. Разработать комплекс упражнений для комплексного развития физических качеств по методу круговой тренировки.

30. Разработать программу обучения двигательному действию (на примере прыжка в длину с разбега).

Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания

1. Понятие силы. Виды силовых способностей. Метрология силы.

2. Средства и методы развития силовых способностей.

3. Характеристика собственно-силовых способностей. Методика их развития.

4. Характеристика скоростно-силовых способностей. Методика их развития.

5. Понятие скоростных способностей, многообразие их проявления. Методика развития скорости одиночного движения и частоты движений.

6. Методика развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной двигательных реакций).

7. Определение выносливости, способы ее оценки. Виды выносливости.

8. Общая выносливость и методика ее развития.

9. Специальная выносливость и методика ее развития.

10. Характеристика двигательно-координационных способностей (понятие, формы проявления, задачи развития).

11. Методика направленного развития координационных способностей (средства, методы, методические приемы).

12. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.

13. Гибкость и ее виды. Средства и методы развития гибкости.

14. Понятие осанки, виды осанки и методика ее формирования.
15. Понятие переноса в физическом воспитании (перенос двигательных навыков и перенос тренированности).
16. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
17. Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания.
18. Планирование в физическом воспитании, виды планирования.
19. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании.

Практико-ориентированные задания

20. Разработать комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.
21. Разработать комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у девочек на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
22. Разработать комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей.
23. Разработать комплекс упражнений с направленностью на развитие координационных способностей у учащихся на уроках «Физической культуры и здоровья».
24. Составить комплекс упражнений для совершенствования способности сохранять статическое и динамическое равновесие у учащихся на уроках «Физическая культура и здоровье».
25. Составить комплекс упражнений для развития гибкости у учащихся на уроках «Физической культуры и здоровья».
26. Составить комплекс контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития физических качеств учащихся.

Раздел.3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования

1. Подготовка преподавателя к уроку, организационное обеспечение урока.
2. Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.
3. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
4. Контроль в физическом воспитании. Виды контроля и их характеристика.
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися.

6. Организация дополнительного образования по физическому воспитанию.

7. Спортивно-массовая работа в школе. Разработать положение о проведении соревнований по баскетболу с учащимися.

8. Физическое воспитание детей раннего возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).

9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Характеристика основных форм занятий в физическом воспитании дошкольников.

10. Физическое воспитание в учреждениях профессионально-технического, среднего специального образования.

11. Физическое воспитание студенческой молодежи (значение, функции, задачи, основные формы).

12. Особенности физического воспитания студентов основного, подготовительного и спортивного учебных отделений.

Практико-ориентированные задания

13. Анализ структуры плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

14. Составить комплекс профессиональных качеств и способностей преподавателя физической культуры.

15. Анализ структуры урока по предмету «Физическая культура и здоровье».

16. Составить методическую последовательность проведения хронометрирования видов деятельности на уроке по «Физической культуре и здоровью». Общая и моторная плотность урока.

17. Анализ динамики нагрузки на уроке «Физической культуры и здоровья». Построить примерную физиологическую кривую нагрузки урока.

18. Анализ содержания учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся V-IX классов.

19. Анализ структуры годового плана-графика распределения учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

20. Анализ структуры поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала на четверть по предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

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

22. Анализ плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

23. Разработка положения о круглогодичной спартакиаде учебного заведения.

24. Анализ основных приемов, способствующих повышению интереса учащихся к уроку физкультуры.

25. Составить комплекс основных требований по обеспечению безопасности занятий физическими упражнениями и спортом с учащимися.

26. Разработать и раскрыть рациональный двигательный режим детей дошкольного возраста (5-7 лет).

Раздел 4. Физическое воспитание взрослого населения

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).

2. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).

3. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.

4. Сущность адаптивной физической культуры. Особенности методики занятий, физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с лицами с ограниченными возможностями.

Практико-ориентированные задания

5. Разработать комплекс средств по формированию и совершенствованию профессионально-прикладных умений и навыков (для ППФП учащихся или студентов).

6. Анализ мотивации физкультурной активности студенческой молодежи.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинары
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	50	24	-	26
Тема 1.1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории и методики физического воспитания.	6	4		2
Тема 1.2. Система физического воспитания в Республике Беларусь	4	2		2
Тема 1.3. Методология и методы научного исследования	6	2		2
Тема 1.4. Функции и принципы физического воспитания	8	4		4
Тема 1.5. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании	6	2		4
Тема 1.6. Средства физического воспитания	8	4		4
Тема 1.7. Методы физического воспитания	8	4		4
Тема 1.8. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи	4	2		2
Раздел 2 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	52	22	12	18
Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям	8	4		4
Тема 2.2. Развитие физических качеств и воспитание способности к их проявлению	36	14	12	10
Тема 2.3. Основы направленного воздействия на отдельные компоненты телосложения и осанку	4	2		2
Тема 2.4. Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности	4	2		2
Раздел 3 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	48	18	8	22

Тема 3.1. Основы физического воспитания детей раннего возраста	4	2		2
Тема 3.2. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях	4	2		2
Тема 3.3. Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования	6	2		4
Тема 3.4. Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»	4	2		2
Тема 3.5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися	8	4		4
Тема 3.6. Организация физического воспитания в системе дополнительного образования	6	2		4
Тема 3.7. Планирование и контроль в физическом воспитании	4	2		2
Тема 3.8. Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования	8		8	
Тема 3.9. Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи	4	2		2
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС	24	12	-	12
Тема 4.1. Физическое воспитание в период трудовой деятельности	6	4		2
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	2		4
Тема 4.3. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте	6	4		2
Тема 4.4. Адаптивная физическая культура	6	2		4
Итого:	174	76	20	78

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

для специальностей:

1 – 88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям);

1 – 88 01 01 Физическая культура (по направлениям);

1 – 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);

1 – 89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

Баллы	Критерии оценки
1 (один)	– отсутствие знаний о содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» или отказ от ответа; – отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний; – использование книг, конспектов, электронных записных книжек, компьютеров, телефонов, радиопередающих устройств и любых 4 других средств приема, передачи и хранения информации на любом носителе (за исключением программы дисциплины) при подготовке к ответу или в ходе ответа на вопросы экзаменационного билета (вопросы экзаменатора); – использование помощи других лиц при подготовке ответа на вопросы экзаменационного билета.
2 (два)	– фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта; – поверхностное знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины; – неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок; – пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий; – отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
3 (три)	– недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта; – знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – неточное использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; – отсутствие представлений об основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины;

	– пассивность на практических занятиях, низкий уровень компетентности при выполнении заданий; – низкие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
4 (четыре)	– достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – умение использовать основные научные термины, логическое изложение ответов на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – выполнение указаний и рекомендаций преподавателя на групповых занятиях; – допустимый уровень качества выполнения задания; – приемлемые результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
5 (пять)	– достаточные знания материала лекций и групповых занятий в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – использование понятийного аппарата изучаемой дисциплины, в целом 3 логически правильное построение ответа на вопросы, умение делать выводы; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; – самостоятельная работа на групповых занятиях, участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень качества выполнения заданий; – положительные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
6 (шесть)	– достаточно полные знания вопросов лекционного материала и групповых занятий в объеме учебной программы; – умение правильно построить изложение ответов на вопросы; – достаточно уверенное владение понятийным аппаратом изучаемой дисциплины; – владение общими представлениями о базовых теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины и давать им сравнительную оценку; – активная самостоятельная работа на практических занятиях; – хороший уровень качества выполнения заданий; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – хорошие результаты, показанные при использовании

	различных форм контроля знаний.
7 (семь)	– глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины и давать им критическую оценку; – самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, хороший уровень качества исполнения теоретических и практических заданий; – хорошие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
8 (восемь)	– систематизированные и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания». – уверенное владение понятийным аппаратом, умение логически правильно построить ответы на вопросы материала лекций и практических занятий; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – активная самостоятельная работа на практических занятиях; – высокий уровень знаний при ответах и выполнении задания; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
9 (девять)	– систематизированные и четкие знания по всем темам лекций и практических занятий учебной программы по дисциплине «Теория и методика физического воспитания»; – свободное владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры»; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания». – высокий уровень компетентности при ответе и выполнении полученных знаний; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую

	оценку; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; – самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях. Высокое качество исполнения 2 теоретических и практических заданий; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
10 (десять)	– глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по важнейшим смежным вопросам «педагогики» и «психологии», связанным с научным и методическим обоснованием содержания дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. – безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации, умение аргументировать личное мнение по обсуждаемым вопросам дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и умение давать им профессиональную оценку; – творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень качества исполнения теоретических и практических заданий; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.

В качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика физическая культура» в 3 семестре предусмотрен зачет.

– зачет используется как форма текущей аттестации для установления соответствия результатов учебной деятельности студента по освоению учебной дисциплины (разделов учебной дисциплины) требованиям образовательного стандарта и учебно-программной документации по дисциплине «Теории и методики физической культуры»;

– вопросы и задания для проведения зачета составляются преподавателем учебной дисциплины, утверждаются на заседании кафедры ТиМФК;

– форма проведения зачета по учебной дисциплине «Теории и методики физической культуры» (устная, письменная, тестирование) устанавливается решением кафедры ТиМФК;

– зачет по учебной дисциплине, принимается преподавателем, который проводит занятия в форме лекций; принимается преподавателем, проводившим семинарские (практические) занятия.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика оздоровительной физической культуры	Теории и методики физической культуры	Физическое воспитание взрослого населения	Протокол №____ от «__»_____2021г.