

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2021 г.

Регистрационный № УД 33-01-168/2021/уч.



## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:**

1 – 03 02 01 Физическая культура

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

2021 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Теория и методика физического воспитания», утвержденной 14 июня 2013 г. регистрационный № ТД – А. 457/тип. и учебного плана учреждения высшего образования по специальности

**СОСТАВИТЕЛИ:**

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

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

С.В.Кракосевич, учитель физической культуры и здоровья высшей категории государственного учреждения образования «Средняя школа № 116 г. Минска»

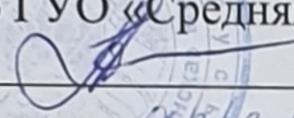
**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

В.Л.Алешкевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

С.Г.Коваль, заведующий кафедрой «Спорт» Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент

**СОГЛАСОВАНО:**

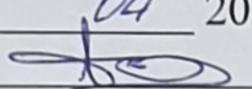
Директор ГУО «Средняя школа № 116 г. Минска»

 Л.В.Адерихо  
«22» апреля 2021 г.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры

(протокол № 10 от «23» 04 2021 г.)

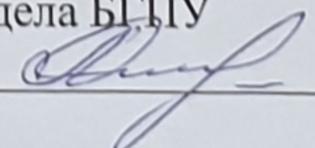
Заведующий кафедрой  А.А.Балай

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

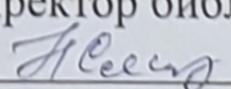
(протокол № 6 от «26» 05 2021 г.)

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 физической культуры» разработана в соответствии с образовательным стандартом первой степени высшего образования по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» (утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30 августа 2013 г. N 88), на основе типовой учебной программы «Теория и методика физического воспитания», утвержденной 14 июня 2013 г. (регистрационный № ТД – А. 457/тип.), и учебного плана по специальности.

Специальность 1-03 02 01 «Физическая культура» в соответствии с ОКРБ 011-2009 относится к профилю образования А «Педагогика», направлению образования 03 02 «Образование в области физической культуры» и обеспечивает получение квалификации «Преподаватель».

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

Для изучения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» 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 академические, социально-личностные, 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 физической культуры» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

### **Требования к академическим компетенциям.**

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры.
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

### **Требования к социально-личностным компетенциям.**

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Владеть современными психологическими технологиями для проведения успешных деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх и т.п.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

### **Требования к профессиональным компетенциям.**

Студент должен быть способен:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2.-Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний,

умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

-ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку.

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

-ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор.

-ПК-18. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность.

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

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

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

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

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

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

-ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

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

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

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

**Теория и методика физической культуры изучает:**

- формы и функции физической культуры;
- 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 двигательных способностей;
- 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,
- 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;
- проводить уроки физической культуры с занимающимися различного возраста;
- организовывать спортивно-массовые мероприятия;
- осуществлять контроль за эффективностью физического воспитания;

***владеть:***

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

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

### **Структура содержания учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры»**

Программа по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры» рассчитана на объем 342 учебных часа, из них 180 аудиторных. Распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 80 часов, семинарских занятий – 66 часов, практических занятий – 34 часа. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов- 90 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 физической культуры»	3	82	54	26+ 6УСР	2+	16+ 4УСР	28	Зачет 2 з.е.
	4	102	42	16+ 4УСР	8+ 2УСР	10+ 2 УСР	24	Экзамен 3 з.е.
	5	82	54	12+ 4УСР	16+ 4УСР	14+ 4 УСР	28	Зачет 2 з.е.
	6	76	30	10+ 2УСР	2	14+ 2 УСР	10	Экзамен 2 з.е.
Всего часов		342	180	64+ 16УСР	28+ 6УСР	54 12УСР	90	9 з.е.

Формами контроля являются: зачет, экзамен, курсовая работа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

Двигательная реабилитация: средства и методы.

Спорт в системе 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 физической культуры.

#### Тема 1.2. Система физической культуры 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», 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 и принципы физического воспитания**

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

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

Основопологающие 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.

## **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. Факторы, обеспечивающие проявления силы. Виды силовых способностей: собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость.

Средства направленного развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей: методы повторных, непредельных, максимальных и динамических усилий, метод круговой тренировки. Методика направленного развития силовых способностей.

Особенности развития силы в различных видах спорта. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.

### **Быстрота и методика развития**

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

Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.

Средства и методы развития быстроты. Методика направленного развития скоростных способностей. Особенности развития быстроты в различных видах спорта. 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. Особенности развития выносливости в различных видах спорта. Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.

### **Ловкость (координация) и методика развития**

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

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

### **Гибкость и методика развития**

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

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

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

Значение физического воспитания в формировании личностных качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Группа первого раннего возраста. Воспитанники до 1 года. Характеристика физического и психического развития ребенка. Образовательная область «Физическая культура». Организация и содержание двигательной активности ребенка.

Группа второго раннего возраста. Воспитанники от 1 года до 2 лет. Характеристика физического и психического развития ребенка. Образовательная область «Физическая культура». Организация и содержание двигательной активности ребенка.

Первая младшая группа. Воспитанники от 2 до 3 лет. Характеристика физического и психического развития ребенка. Образовательная область «Физическая культура». Организация и содержание двигательной активности ребенка.

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 и др.) Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий. Организация и содержание занятий

физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни. Условия и правила создания развивающей среды.

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

Документы, регламентирующие условия организации и содержание физического воспитания. Программно-нормативное обеспечение образовательной области «Физическая культура» для учреждений дошкольного образования.

Вторая младшая группа. Воспитанники от 3 до 4 лет. Характеристика физического и психического развития ребенка Образовательная область «Физическая культура». Организация и содержание двигательной активности ребенка.

Средняя группа. Воспитанники от 4 до 5 лет. Характеристика физического и психического развития ребенка Образовательная область «Физическая культура». Организация и содержание двигательной активности ребенка.

Старшая группа. Воспитанники от 5 до 7 лет. Характеристика физического и психического развития ребенка Образовательная область «Физическая культура». Организация и содержание двигательной активности ребенка.

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

Возрастные особенности проявления физических качеств. Содержание диагностика - коррекционной работы в физическом воспитании. Особенности организации и содержания занятий с детьми с различными отклонениями в состоянии здоровья. Методические приемы дозирования физической нагрузки в работе с детьми. Виды контроля. Оценка эффективности физического воспитания.

### **Тема 3.3. Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования**

Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся. Формы организации физического воспитания учащихся: учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», занятия «Час здоровья и спорта». Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Уровни общего среднего образования.

### **Тема 3.4. Содержание учебного предмета «Физическая культура и**

## **здоровье»**

Цель и задачи изучения предмета. Требования к организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «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.

Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока.

### **Тема 3.5. Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования**

Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» и занятия «Час здоровья и спорта». 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 3.6. Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся**

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

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

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

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

### **Тема 3.7. 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», республиканское легкоатлетическое спортивно-массовое мероприятие «300 талантов для Королевы» и др.

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, техническая, тактическая подготовка. Обучение и совершенствование. Подготовка занимающихся к соревнованиям.

### **Тема 3.8. Организация дополнительного образования по физическому воспитанию**

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

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.

### **Тема 3.9. Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи**

Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. Типовая учебная программа по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. Организация физического воспитания обучающихся, осваивающих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования.

Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура». Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов. Содержание учебного материала: (теоретический, методико-практический разделы). Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Содержание программы по физической культуре по учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры), спортивное.

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

### **Тема 3.10. 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.

### **Тема 3.11. Организационные аспекты формирования умений и навыков студентов к практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма**

Профессиональная деятельность учителя. Педагогическое мастерство. Цели и задачи профессиональной подготовки будущего преподавателя физической культуры.

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

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

## **РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

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

Социально-экономическая значимость физического воспитания в период трудовой деятельности.

Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий работающих: самостоятельные 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.

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**

Адаптивная физическая культура, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Педагогические и социальные функции адаптивного физического воспитания. Формы (виды) занятий лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Особенности методики занятий.

Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Общая характеристика адаптивного спорта, его отличительные черты, цели и задачи. Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.

## ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

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

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

В процессе подготовки курсовой работы студенты обязаны овладеть:

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

Структурными элементами курсовой работы являются:

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

Объем курсовой работы должен находиться в пределах 25–40 страниц текста, включая иллюстрации, таблицы и список литературы не менее 30 источников.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
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
<b>3 семестр</b>									
<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (40 часов)</b>	<b>22</b>	<b>12</b>		<b>6</b>	<b>20</b>			
<b>1.1.</b>	<b>Введение в теорию физической культуры</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
1.1.1.	1.«Физическая культура» и ее связь с общей культурой. 2.Основные понятия теории и методики физической культуры. 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 физической культуры как научная и учебная дисциплина.	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	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Опрос
<b>1.2.</b>	<b>Система физической культуры в Республике Беларусь</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>4</b>			

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					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [1],[3]. Дополнительная: [2],[6],[12],[24].	
1.2.2.	1.Структура системы физического воспитания. 2.Формы организации физического воспитания в Республике Беларусь. 3.Принципы и функции управления физкультурным движением.	2				2	УМК	Основная: [1],[3]. Дополнительная: [2],[6],[12],[24].	
1.2.3.	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.Формы организации физического воспитания в Республике Беларусь. 5.Принципы и функции управления физкультурным движением.		2			2	Раздаточный материал	Основная: [1],[3]. Дополнительная: [2],[6],[12],[24].	Опрос, защита учебных заданий
<b>1.3.</b>	<b>Методология и методы научного исследования</b>	<b>2</b>			<b>4</b>	<b>4</b>			
1.3.1.	1.Общая характеристика методологиинаучного 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	Основная: [3].	
1.3.2.	1.Общая характеристика научного исследования. 2.Этапы и программа научного исследования, специфика его обеспечения в физическом воспитании.				2(л)	2	УМК	Основная: [3].	Реферат, мультимедийная презентация
1.3.3.	1.Общая характеристика методов познания. 2.Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации.				2(с)	2	Раздаточный материал	Основная: [3].	Защита учебных заданий

	3.Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения.								
<b>1.4.</b>	<b>Функции и принципы физического воспитания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
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					УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.4.3.	1.Общекультурные функции физического воспитания. 2.Специфические функции физического воспитания. 3.Основополагающие принципы системы физического воспитания. 4.Общепедагогические принципы. 5.Специфические принципы методики физического воспитания.		2			2	Раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, защита учебных заданий
<b>1.5.</b>	<b>Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>4</b>			
1.5.1.	1.Основные направления физического воспитания. 2.Понятие «форма», ее соотношение с понятием «содержание». 3.Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями в физическом воспитании. 4.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. 5.Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа. 6.Содержание и структура занятия.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.5.2.	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).				2(с)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Реферат, мультимедийная презентация

	4.Особенности развивающих, восстанавливающих и развлекательных форм занятий физическими упражнениями.								
1.5.3.	1.Базовое направление физического воспитания. 2.Спортивное направление физического воспитания. 3.Профессионально-прикладное направление физического воспитания. 4.Гигиеническое направление физического воспитания. 5.Оздоровительно-рекреативное направление физического воспитания. 6.Лечебно-реабилитационное направление физического воспитания. 7.Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий. Типы урочных занятий в зависимости от решаемых задач. 8.Неурочные формы занятий. Отличительные черты занятий неурочного типа.		2			2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Контрольная работа
<b>1.6.</b>	<b>Средства физического воспитания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
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					Мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.6.2.	1.Понятие о технике физических упражнений. 2.Характеристики техники физических упражнений. 3.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания	2					УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11].	
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. 5.Характеристики техники физических упражнений. 6.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. 7.Воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на результат выполнения физических упражнений.		2			2		Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос

<b>1.7.</b>	<b>Методы физического воспитания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
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						Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.7.2.	1.Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения нагрузки и отдыха. 2.Круговая тренировка комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. 3.Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании. 4.Общепедагогические методы физического воспитания	2					УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	
1.7.3.	1.Классификация методов в физическом воспитании. 2.Специфические методы физического воспитания. 3.Разновидности метода строго регламентированного упражнения. 4.Круговая тренировка комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. 5.Игровой и соревновательный метод в физическом воспитании. 6.Общепедагогические методы физического воспитания		2			2	Раздаточный материал	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, защита учебных заданий
<b>2.</b>	<b>ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (52 часа)</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>30</b>			
<b>2.1.</b>	<b>Основы методики обучения двигательным действиям</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
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					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [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]. Дополнительная:	Реферат, мультимедийная презентация

								[10],[11],[14],[24].	
2.1.2.	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				УМК Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Конспект, опрос
2.1.3.	1.Этапы обучения двигательным действиям. 2.Задачи и особенности методики обучения на этапах: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования. 3.Предупреждение и исправление ошибок в процессе обучения двигательным действиям.		2			2	УМК Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Контрольная работа	
<b>2.2.</b>	<b>Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>			
2.2.1.	1.Понятие о физических (двигательных) качествах. 2.Сенситивные периоды развития физических качеств.				(2л)	2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Доклад
2.2.2.	1.Понятие о физических (двигательных) качествах. 2.Сенситивные периоды развития физических качеств.		2			2	УМК	Основная: [3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
2.2.3.	1.Сила как физическое качество. 2.Факторы, обеспечивающие проявления силы. 3.Виды силовых способностей: собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость. 4. Средства развития силы. 5.Методы развития силы. 6.Особенности развития силы в различных видах спорта. 6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	.
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>28</b>			<b>Зачет</b>

**4 семестр**

2.2.4.	1.Сила как физическое качество. 2.Факторы, обеспечивающие проявления силы. 3.Виды силовых способностей: собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость. 4. Средства развития силы. 5.Методы развития силы. 6.Особенности развития силы в различных видах спорта. 6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силы.			2		2	УМК, раздаточ- ный материал	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, 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). 3.Методика направленного развития силовых способностей.				2(п)	2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Конспект, мультиме- дийная презентация
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 быстроты. 4.Средства и методы развития быстроты. 5.Методика направленного развития скоростных способностей.			2		2	Раздаточ- ный материал	Основная: [3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, защита учебных заданий
2.2.8.	1.Формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений. 2.Комплексные формы проявления скоростных способностей. 3.Средства и методы развития быстроты. 4.Особенности развития быстроты в различных видах спорта.		2					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.	2					УМК, мульти- медийная презента-	Основная: [3]. Дополни- тельная:	

	4.Средства и методы развития выносливости. 5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. 6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.						ция	[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: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. 4.Средства и методы развития выносливости. 5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.			2(с)		2	УМК	Основная: [3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Реферат
2.2.11	1.Выносливость как физическое качество. 2.Виды выносливости: общая и специальная. 3.Средства и методы развития выносливости. 4.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. 5.Особенности развития выносливости в различных видах спорта. 6.Способы измерения выносливости: прямой и косвенный.			2			Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополнительная: [10],[11], [14],[24].	Опрос, защита учебных заданий
2.2.12	1.Координация (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].	
2.2.13	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].	
2.2.14	1.Координация (ловкость) как физическое качество. 2.Различные научные подходы к рассмотрению двигательных координационных способностей. 3.Факторы, обуславливающие уровень развития двигательных координационных способностей. 4.Формы проявления координационных способностей. 5.Средства и методы развития координации.		2			2	УМК	Основная: [3]. Дополнительная: [9],[11], [14],[24].	Опрос
2.2.15	1.Координация (ловкость) как физическое качество. 2.Методика направленного развития двигательных координационных способностей.			2			Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополни-	Опрос,

	3.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координации.						тельная: [9],[11], [14],[24].	защита учебных заданий	
2.2.16	1.Гибкость как физическое качество. 2.Факторы, влияющие на проявление гибкости. 3.Условия для развития гибкости. 4.Методика направленного развития гибкости. 5.Средства и методы развития гибкости. 6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.	2				УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].		
2.2.17	1.Гибкость как физическое качество. 2.Факторы, влияющие на проявление гибкости: температура внешней среды, суточная периодика. 3.Условия для развития гибкости. 4.Методика направленного развития гибкости. 5.Средства и методы развития гибкости. 6.Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.		2			2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	Рейтинговая контрольная работа №2
<b>2.3.</b>	<b>Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания</b>				<b>2</b>	<b>2</b>			
2.3.1.	1.Роль физического воспитания в формировании личностных качеств. 2.Цели и задачи формирования мировоззрения, нравственно-эстетического воспитания и гражданской культуры личности. 3.Внутренняя структура мировоззрения, основные компоненты нравственно-эстетической. 4.Связь физического с трудовым воспитанием. 5.Требования к личностным качествам преподавателя (учителя, тренера) участвующего в процессе физического воспитания. 6.Пути и методы формирования мировоззрения, нравственно-этической и гражданской культуры в системе физического воспитания.				2(л)	2	УМК	Основная: [3].	Реферат, мультиме- дийная презентация
<b>2.4.</b>	<b>Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>4</b>			
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.				2(л)	2	УМК	Основная: [3].	Реферат, мультиме- дийная презентация

	4.Структураи содержание мотивов физкультурной активности личности. 5.Общие и специфические особенности содержания и иерархии мотивов физкультурной активности лиц разного возраста, пола и социального статуса.								
2.4.2.	1.Агитационно-пропагандистская деятельность в структуре системы факторов социально-педагогической ориентации на физкультурную деятельность. 2.Критерии оценки функционирования системы факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность, степени сформированности мотивов и физкультурной активности личности.	2				2	УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [3].	Конспект, опрос
<b>2.5.</b>	<b>Планирование, контроль и учет в физическом воспитании</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>4</b>			
2.5.1.	1.Понятие о планировании. 2.Виды планирования. 3.Требования к планированию в физическом воспитании. 4.Понятия «контроль» и «учет». 5.Требования к контролю и учету. 6.Виды контроля (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). 7.Виды (предварительный, текущий, итоговый) и содержание учета. 8.Документы контроля и учета в физическом воспитании.	2				2	УМК	Основная: [3]. Дополни- тельная: [9],[11], [14],[24].	
2.5.2.	1.Последовательность основных операций при разработке плана. 2.Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. 3.Документы контроля и учета в физическом воспитании.		2			2			Рейтинговая контрольная работа №3
<b>3.</b>	<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ (70 часов)</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>34</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Основы физического воспитания детей раннего возраста</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>4</b>			
3.1.1.	1.Группа первого раннего возраста. 2.Группа второго раннего возраста. 3.Первая младшая группа. 4.Воздействие физических упражнений на организм детей. 5.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 и др.)	2				2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [4],[6], [11],[25], [26].	Проверка конспектов

	6.Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий. 7.Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни. 8.Условия и правила создания развивающей среды.								
<b>3.2.</b>	<b>Физическое воспитание в дошкольных учреждениях</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
3.2.1.	1.Документы, регламентирующие условия организации и содержание физического воспитания. 2.Вторая младшая группа. 3.Средняя группа. 4.Старшая группа. 5.Формы занятий физическими упражнениями в распорядке дня дошкольника. 6.Методы, приемы, этапы обучения основным движениям. 7.Организация и содержание физического воспитания в системе физкультурно-оздоровительной работы. 8.Возрастные особенности проявления физических качеств. 9.Виды контроля. Оценка эффективности физического воспитания.	2					УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6], [11],[25], [26].	
	<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>24</b>			<b>Экзамен (36)</b>
<b>5семестр</b>									
3.1.2.	2.Возможные причины ускоренного и замедленного физического развития. 3.Возрастные периоды развития: внутриутробный, новорожденности, грудной, раннее детство. 4.Особенности применения средств физической культуры и обще дидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни. 5.Методы наглядного и словесного воздействия, проблемного обучения, творческих заданий. 6.Организация и содержание занятий физическими упражнениями с детьми второго и третьего годов жизни. 7.Возрастные особенности освоения основными движениями и двигательными умениями.				2(с)	2		Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6], [11],[25], [26].	Доклад, мультимедийная презентация

	8.Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей.								
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	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6],[11],[25],[26].	Опрос
<b>3.3.</b>	<b>Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
3.3.1.	1.Социально-педагогическое значение физического воспитания учащихся. 2.Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся. 3.Организация образовательного процесса учащихся в учреждениях общего среднего образования.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6],[11],[25],[26].	
3.3.2.	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			УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6],[11],[25],[26].	Конспект, опрос
3.3.3.	1.Современное состояние физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. 2.Програмно-нормативное обеспечение физического воспитания учащихся. 3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания учащихся.		2			2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [4],[6],[11],[25],[26].	Доклад

<b>3.4.</b>	<b>Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье»</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>4</b>			
3.4.1.	1.Цель и задачи изучения предмета. 2.Требования к организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье». 3.Учебные программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов. 4.Общая структура учебных программ. 5.Содержание учебного материала. 6.Методика организации и проведения урока по предмету «Физическая культура и здоровье», структура урока. 7.Нагрузки на уроке, общая и моторная плотность. 8.Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[8],[16],[17],[19],[20].	
3.4.2.	1.Цель и задачи изучения предмета. 2.Требования к организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье». 3.Учебные программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов.		2				УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[8],[16],[17],[19],[20].	Конспект, опрос
3.4.3.	1.Требования к организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье». 2.Учебные программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов.				2(п)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[8],[16],[17],[19],[20].	Мультимедийная презентация
3.4.4.	1.Общая структура учебных программ. 2.Содержание учебного материала. 3.Методика организации и проведения урока по предмету «Физическая культура и здоровье», структура урока. 4.Нагрузки на уроке, общая и моторная плотность. 5.Подготовка учителя к уроку, педагогический анализ урока.		2			2	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[8],[16],[17],[19],[20].	Контрольная работа

<b>3.5.</b>	<b>Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			
3.5.1.	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).				2(л)	2	УМК	Основная: [3]. Дополнительная: [17],[19].	Реферат, мультимедийная презентация
3.5.2.	1.Современные эффективные технологии планирования процесса физического воспитания учащихся. 2.Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования.			2			Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополнительная: [17],[19].	.
3.5.3.	1.Разработка годового план-графика.			2			Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополнительная: [17],[19].	Годовой план-график
3.5.4.	1.Разработка поурочного плана на учебную четверть.			2		2	Раздаточный материал	Основная: [3]. Дополнительная: [17],[19].	Четвертной план-график.
3.5.5.	1.Документальное оформление документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока.				2(п)	2		Основная: [3]. Дополнительная: [17],[19].	Документы планирования
3.5.6.	1.Разработка годового плана-конспекта урока.		2			2		Основная: [3]. Дополнительная: [17],[19].	План-конспект урока, контрольная работа
<b>3.6.</b>	<b>Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>			
3.6.1	1.Общая характеристика педагогического контроля. 2.Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	2					УМК	Основная: [3].	

	3. Организация контроля за успеваемостью учащихся. 4. Общие требования к оценке успеваемости учащихся.								
3.6.2.	1. Педагогический контроль качества учебного процесса. 2. Технология пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры.			2			2		Основная: [3]. Конспект, опрос
3.6.3.	1. Общая характеристика педагогического контроля. 2. Методы контроля применяемые в практике физического воспитания учащихся. 3. Методика проведения тестирования физической подготовленности. 4. Основные виды контроля результатов учебной деятельности учащихся. 5. Характеристика видов учета в физическом воспитании учащихся.		2				2		Основная: [3]. Тестирование
3.7.	<b>Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися</b>	2	2	4	2		4		
3.7.1.	1. Внеклассная форма физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися. 2. 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].
3.7.2.	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]. Реферат, мультимедийная презентация
3.7.3.	1. Характеристика циклических видов спорта. 2. Характеристика ациклических видов спорта. 3. Характеристика занятий спортивными играми.			2				УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11]. Конспект, опрос
3.7.4.	1. Организация и методика проведения занятий в учреждении общего среднего образования по выбранному виду спорта			2				УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Конспект, опрос

	(легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, подвижные игры, настольный теннис, гандбол, акробатика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка)						медийная презентация	Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
3.7.5.	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	УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Конспект, опрос
<b>3.8.</b>	<b>Организация физического воспитания в системе дополнительного образования</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
3.8.1.	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, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	
3.8.2.	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, городских и загородных лагерях разного типа и др.).			2			УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Контрольная работа
3.8.3.	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.				2(с)	2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [10],[11],[14],[24].	Конспект

	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.).								
3.9.	<b>Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
3.9.1.	1.Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. 2.Типовая учебная программа по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. 3. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура». 4.Задачи, содержание, организационно-методические аспекты физического воспитания студентов. 5.Требования к физическому воспитанию студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений.	2					УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>28</b>			<b>Зачет</b>
<b>6 семестр</b>									
3.9.2.	1.Значение физического воспитания с профессионально-прикладной направленностью. 2.Типовая учебная программа по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. 3. Организация физического воспитания обучающихся, осваивающих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования.		2				УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	Конспект, опрос
3.9.3.	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.Содержание программы по физической культуре по учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая			2		2	УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	Опрос

	студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры), спортивное. 5. Внеакадемические формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.								
<b>3.10.</b>	<b>Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
3.10.1	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	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	Реферат, мультимедийная презентация
3.10.2	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. Пропаганда активного образа жизни. Физическое воспитание детей в семье.		2				УМК, мультимедийная презентация	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	Опрос, мультимедийная презентация
<b>3.11.</b>	<b>Организационные аспекты формирования умений и навыков студентов к практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						
3.11.1	1. Профессиональная деятельность учителя. Педагогическое мастерство. 2. Цели и задачи практической подготовки педагога-преподавателя физической культуры. 3. Формирование мотивации совершенствования знаний, практических умений и навыков преподавателя физической культуры при проведении со студентами различных форм учебных занятий (спортивных праздников, соревнований и др.). 4. Формирование и совершенствование профессионально важных знаний, умений и навыков преподавателя физической культуры в учебном процессе. 5. Организация проектной и конструктивной деятельности студентов на занятиях.	2					УМК	Основная: [2],[3]. Дополнительная: [6],[15],[18],[22],[23].	
3.11.2	1. Учебные и производственные практики в профессиональном становлении будущих специалистов в области физической культуры.		2				УМК	Основная: [2],[3]. Дополни-	Рейтинговая контрольная работа №1

	2.Объективная оценка результатов практики и адекватная самооценка студентов своей подготовки как основа профессиональной компетентности и развития профессионально значимых качеств преподавателя физической культуры.							тельная: [6],[15], [18], [22],[23].	
<b>4.</b>	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ (18 часов)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>6</b>			
<b>4.1.</b>	<b>Физическое воспитание в период трудовой деятельности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
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					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
4.1.2.	1. Самостоятельные и организованные занятия физической культурой в режиме рабочего дня. 2.Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время. 3.Организованные физкультурно-оздоровительные занятия до, после работы и во время отдыха. 4.Систематический врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.		2			2	УМК		Опрос
<b>4.2.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
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, мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [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]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Рейтинговая контрольная работа №2
<b>4.3.</b>	<b>Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						
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					УМК, мульти- медийная презента- ция	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	
4.3.2.	1.Отличительные особенности функционирования организма людей различного возраста. 2.Организация и особенности методики занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки. 3.Методика врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого, пожилого и старшего возраста.		2				УМК	Основная: [2],[3]. Дополни- тельная: [10],[11], [14],[24].	Конспект, опрос
<b>4.4.</b>	<b>Адаптивная физическая культура</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
4.4.1.	1. Адаптивна 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.	2					УМК, мульти- медийная презента- ция	Дополни- тельная: [13].	
4.4.2.	1.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами 2.Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларусии.				2(с)		УМК	Дополни- тельная: [13].	Конспект, опрос
4.4.3.	1.Формы занятий с инвалидами. 2. Особенности методики занятий с инвалидами. 3.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами.		2			2	УМК, мульти- медийная презента-	Дополни- тельная: [13].	Рейтинговая контрольная работа №3

							ция		
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>			<b>Экзамен (36)</b>
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>16(л),12 (с), 6(п)</b>	<b>90</b>			

## 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 : Мозырь 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. : одобрен 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 : Белорус. 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 дошкол. 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 1.3.2. (л) Методология и методы познания в физическом воспитании

*Вопросы для изучения*

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

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

*Вопросы для изучения*

1. Общая характеристика методов познания.
2. Теоретические и эмпирические методы научного познания, обработки и анализа эмпирической информации.
3. Специфика проведения научных исследований с разновозрастными, половыми и профессиональными категориями населения.

Учебные задания по теме УСР

## **МОДУЛЬ 1**

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

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

-подготовить план конспект

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

## **МОДУЛЬ 2**

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

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

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

## **МОДУЛЬ 3**

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

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

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [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].

## **Раздел 2. Основные аспекты содержания методики физического воспитания**

**8 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, мультимедийную презентацию.

*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.(с) 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 2.3.1. (л). Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания**

*Вопросы для изучения*

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

*Учебные задания по теме УСР*

#### **МОДУЛЬ 1**

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

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

*Форма контроля: Обсуждение рефератов.*

#### **МОДУЛЬ 2**

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

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

*Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.*

#### **МОДУЛЬ 3**

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

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля: обсуждение презентаций.*

*Литература:*

Основная: [3].

### **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**

**6 часов (лекции), 4 часа (семинарские), 4 часа (практические)**

### **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 обще дидактических приемов обучения в воспитании и развитии детей первого года жизни.

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

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

5. Факторы, способствующие физическому и психическому развитию детей.

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

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

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

*Учебные задания по теме УСР*

## **МОДУЛЬ 1**

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

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

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

## **МОДУЛЬ 2**

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

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

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

## **МОДУЛЬ 3**

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

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

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

*Литература:*

Основная: [2],[3].

Дополнительная: [6],[8],[16],[17],[19], [20].

### **Тема 3.5.1. (л) Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования**

*Вопросы для изучения*

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

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

*Учебные задания по теме УСР*

#### **МОДУЛЬ 1**

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

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

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

#### **МОДУЛЬ 2**

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

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

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

#### **МОДУЛЬ 3**

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

- подготовить план-конспект.

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [3].

Дополнительная: [17],[19].

### **Тема 3.5.5. (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].

### **Тема 3.7.2. (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: «Физкультурно-оздоровительная и спортивно массовая работа с учащимися».

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

## **МОДУЛЬ 2**

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

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

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

## **МОДУЛЬ 3**

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

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [2],[3].

Дополнительная: [10],[11],[14],[24].

### **Тема 3.8.3. (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.

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 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 3.10.1. (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*

### **МОДУЛЬ 1**

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

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

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

### **МОДУЛЬ 2**

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

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

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

### **МОДУЛЬ 3**

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

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [2],[3].

Дополнительная: [6],[15], [18],[22],[23].

## **Раздел 4 . Физическое воспитание взрослого населения 2 часа (семинарские)**

## **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

### **МОДУЛЬ 1**

*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
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>				
1.1.	Введение в теорию физической культуры	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	4	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	4	Проанализировать приоритетные направления в развитии науки о физической культуре и спорте.	Ментальная карта
1.4.	Функции и принципы физического воспитания	2	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	2	Проработка вопросов: 1.физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания; 2.содержание и форма физических упражнений; 3.классификации физических упражнений;	Представление схем, таблиц, разработка опорных конспектов.

			7.воздействие оздоровительных сил природы и гигиенических факторов на 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	2	Проанализировать: 1.классификацию методов в физическом воспитании; 2.специфические методы физического воспитания; 3.разновидности метода строго регламентированного упражнения; 4.круговую тренировку; 5.игровой и соревновательный метод в физическом воспитании; 6.общепедагогические методы физического воспитания.	Задание как продукт SMART Notebook
<b>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</b>				
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.	16	Подготовка сообщений, тематических докладов по вопросам: 1.понятие о физических (двигательных) качествах; 2.сенситивные периоды развития физических качеств.	Использовать полученные знания при написании рейтинговой контрольной работы
			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;	Доклад-презентация

			2.различные научные подходы к рассмотрению двигательно-координационных способностей; 3.методика направленного развития гибкости.	
2.3.	Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания	2	Подготовка сообщений: 1.требования к личностным качествам преподавателя (учителя, тренера) участвующего в процессе физического воспитания; 2.научные подходы к пониманию социальной и физкультурной активности личности.	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.
2.5.	Планирование, контроль и учет в физическом воспитании	4	Изучение документов планирования на сайтах <a href="https://www.adu.by">https://www.adu.by</a> , <a href="http://sporteducation.by">http://sporteducation.by</a>	Устный опрос
<b>Раздел 3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования.</b>				
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 ( <a href="https://www.adu.by">https://www.adu.by</a> ).	Анализ программы.
3.3.	Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования	2	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»	4	Изучение учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-4, 5-11 классов ( <a href="https://www.adu.by">https://www.adu.by</a> , <a href="http://sporteducation.by">http://sporteducation.by</a> ).	Устный опрос

3.5.	Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования	8	Разработка основных документов планирования: годового план-графика, поурочного плана на учебную четверть, плана-конспекта урока.	Оформление документов планирования.
3.6.	Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся	4	Изучение технологии проведения пульсометрии, хронометража и педагогического анализа урока физической культуры. Изучение методика проведения тестирования физической подготовленности.	Составление протоколов.  Методические рекомендации по проведению контрольных нормативов.
3.7.	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.
3.8.	Организация физического воспитания в системе дополнительного образования	2	Проанализировать особенности организации и проведения в учреждения дополнительного образования осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися.	Доклад-презентация.
3.9.	Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи	2	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
3.10.	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 4. Физическое воспитание взрослого населения

4.1.	Физическое воспитание в период трудовой деятельности	2	Подготовка к семинарским занятиям: 1.врачебно-педагогический контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся физическими упражнениями.	Устный опрос
4.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	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
4.4.	Адаптивная физическая культура	2	Проанализировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами.	Опорный конспект
			<b>Итого:</b>	<b>90 часов</b>

## **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, 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 6-17лет.
- 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 воспитании 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
<b>Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
Тема 1.1. Введение в теорию физического воспитания	4	2		2
Тема 1.2. Система физического воспитания в Республике Беларусь	6	4		2
Тема 1.3. Методология и методы познания в физическом воспитании	6	4		2
Тема 1.4. Функции и принципы физического воспитания	6	4		2
Тема 1.5. Основные направления и формы построения занятий в физическом воспитании	6	2		4
Тема 1.6. Средства физического воспитания	6	4		2
Тема 1.7. Методы физического воспитания	6	4		2
<b>Раздел 2 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	<b>52</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
Тема 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям	8	4	2	2
Тема 2.2. Развитие физических качеств и воспитание способности к их проявлению	34	14	10	10
Тема 2.3. Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания	2	2		
Тема 2.4. Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности	4	2		2
Тема 2.5. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании	4	2		2
<b>Раздел 3 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
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	2	2
Тема 3.4. Содержание учебного предмета “Физическая культура и здоровье”	8	2	2	4
Тема 3.5. Методика планирования учебного процесса в учреждениях общего среднего образования	12	2	8	2
Тема 3.6. Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой учащихся	6	2	2	2
Тема 3.7. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися	10	4	4	2
Тема 3.8. Организация физического воспитания в системе внешкольных учреждений	6	2	2	2
Тема 3.9. Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи	6	2	2	2
Тема 3.10. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи	4	2		2
Тема 3.11. Организационные аспекты формирования умений и навыков студентов к практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма	4	2		2
<b>Раздел 4 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>
Тема 4.1. Физическое воспитание в период трудовой деятельности	4	2		2
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	2		2
Тема 4.3. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте	4	2		2
Тема 4.4. Адаптивная физическая культура	6	2		4
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>80</b>	<b>34</b>	<b>66</b>

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

для специальности

1 – 03 02 01 Физическая культура

<b>Баллы</b>	<b>Критерии оценки</b>
1 (один)	<ul style="list-style-type: none"><li>– отсутствие знаний о содержании учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» или отказ от ответа;</li><li>– отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний;</li><li>– 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);</li><li>– использование помощи других лиц при подготовке ответа на вопросы экзаменационного билета.</li></ul>
2 (два)	<ul style="list-style-type: none"><li>– фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта;</li><li>– поверхностное знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;</li><li>– неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;</li><li>– пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий;</li><li>– отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li></ul>
3 (три)	<ul style="list-style-type: none"><li>– недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта; – знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li><li>– неточное использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;</li><li>– отсутствие представлений об основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины;</li><li>– пассивность на практических занятиях, низкий уровень компетентности при исполнении заданий;</li><li>– низкие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li></ul>

4 (четыре)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– умение использовать основные научные термины, логическое изложение ответов на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– выполнение указаний и рекомендаций преподавателя на групповых занятиях;</li> <li>– допустимый уровень качества исполнения задания;</li> <li>– приемлемые результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li> </ul>
5 (пять)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания материала лекций и групповых занятий в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– использование понятийного аппарата изучаемой дисциплины, в целом 3 логически правильное построение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;</li> <li>– самостоятельная работа на групповых занятиях, участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень качества исполнения заданий;</li> <li>– положительные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li> </ul>
6 (шесть)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные знания вопросов лекционного материала и групповых занятий в объеме учебной программы;</li> <li>– умение правильно построить изложение ответов на вопросы;</li> <li>– достаточно уверенное владение понятийным аппаратом изучаемой дисциплины;</li> <li>– владение общими представлениями о базовых теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины и давать им сравнительную оценку;</li> <li>– активная самостоятельная работа на практических занятиях; – хороший уровень качества исполнения заданий;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– хорошие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li> </ul>

7 (семь)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины и давать им критическую оценку;</li> <li>– самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, хороший уровень качества исполнения теоретических и практических заданий;</li> <li>– хорошие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li> </ul>
8 (восемь)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания».</li> <li>– уверенное владение понятийным аппаратом, умение логически правильно построить ответы на вопросы материала лекций и практических занятий;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– активная самостоятельная работа на практических занятиях;</li> <li>– высокий уровень знаний при ответах и выполнении задания;</li> <li>– высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li> </ul>
9 (девять)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные и четкие знания по всем темам лекций и практических занятий учебной программы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– свободное владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физической культуры».</li> <li>– высокий уровень компетентности при ответе и выполнении полученных знаний;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос;</li> <li>– самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях. Высокое качество исполнения 2 теоретических и практических заданий;</li> <li>– высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.</li> </ul>
10 (десять)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по важнейшим смежным вопросам «педагогике» и «психологии», связанным с научным и методическим обоснованием содержания дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы.</li> <li>– безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации, умение аргументировать личное мнение по обсуждаемым вопросам дисциплины «Теория и методика физической культуры»;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физической культуры».</li> </ul> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и умение давать им профессиональную оценку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень качества исполнения теоретических и практических заданий;</li> <li>– высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний</li> </ul>

**В качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика физическая культура» в 3 и 5 семестрах 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.

– 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.