
ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине «Теория и методика физической культуры» для студентов 2 курса, очного отделения,
обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивный менеджмент» на
2018 -2019 учебный год.**

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра	ТМО ФКиС с курсом ГСЭД
Ведущий преподаватель	Зыбайло Наталья Александровна
e-mail	nataly@ifrgufk.ru
Сроки изучения дисциплины	3 семестр
Трудоемкость дисциплины (в часах / зачетных ед.)	144 час
Количество лекционных занятий (часов)	24 час
Количество практических занятий (часов)	38 час
Объем самостоятельной работы студентов (в часах)	73 час
Форма промежуточного контроля	Итоговый контроль – экзамен

2. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов				Кол-во баллов по каждому виду контроля			
		Лекц.	Прак.	Сам.раб	Контроль	Посещение аудит. занятий (лекции)	Выполнение самостоят. работы	Собеседование	Экзамен
	Раздел 1. Общая характеристика системы физической культуры								

1.1.	История становления общей теории и методики физической культуры, ее интегрирующая роль в дисциплинах направления «физическая культура». Понятийный аппарат теории физической культуры.	2		2		1	1,5		
1.2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, ее компоненты в обществе.			2			1,5		
1.3.	Научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания		2	2				2	
1.4.	Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.		2	2				2	
Раздел 2. Средства, методы и принципы формирования физической культуры личности									
2.1.	Средства физического воспитания.	2	2	4		1		2	
2.2.	Методы физического воспитания	2	2	4		1	1,5	2	
2.3.	Принципы физического воспитания			2			1,5		
Раздел 3. Обучение двигательным действиям									
3.1.	Технология обучения двигательным действиям	2	2	4		1	2		
Раздел 4. Развитие физических способностей									

4.1.	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.	2	2	2		1	1,5		
4.2.	Воспитание силовых способностей	2	2	2		1	1,5		
4.3.	Воспитание скоростных способностей	2	2	2		1	1,5		
4.4.	Воспитание выносливости	2	2	2		1	1,5		
4.5.	Направленное воздействие в процессе воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	2	2	4		1	1,5		
Раздел 5. Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями									
5.1.	Формы построения занятий в физическом воспитании	2	2	2		1		2	
5.2.	Планирование и контроль в физическом воспитании.	2	2	2		1	1,5	2	
Раздел 6. Физическая культура человека в системе дошкольного и общего образования									
6.1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		2	4			1,5	2	
6.2.	Социально-педагогическое значение и методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста	2	2	12		1	8		

6.3.	Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста.		2	4			3	2	
Раздел 7. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития									
7.1.	Физическая культура в системе среднего, высшего образования и в быту студенческой молодежи.		2	4			1,5		
7.2.	Физическая культура в режиме трудовой деятельности.		2	3			2,5	2	
7.3.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.		2	3			1,5		
7.4.	Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры		2	5			3	2	
	Экзамен (текущий контроль ЗУН)				9				30
	ИТОГО	24	38	73	9	12	38	20	30
	Всего	144				100 Баллов			

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование темы, раздела	Вид СРС	Бюджет времени (час.)	Кол-во баллов	Срок выполнения
----------------------------	---------	-----------------------	---------------	-----------------

Тема 1.1. История становления общей теории и методике физической культуры и спорта, ее роль в дисциплинах направления «физическая культура». Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.	Задание. Составить глоссарий основных понятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры».	2	1,5	
Тема 1.2. Цель и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, ее компоненты в обществе	Задание. Составить блок-схему по предложенной теме.	2	1,5	
Тема 1.3. Научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания.	Задание. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме. План. 1. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Понятие «система физического воспитания». Мировоззренческие основы системы физического воспитания. Научно-методические основы физического воспитания. Науки, изучающие физическое воспитание. Программные и нормативные основы физического воспитания. Организационные основы физического воспитания. Единство государственных, общественных и негосударственных (коммерческих) начал в организации и осуществлении физического воспитания. 2. Цель и задачи физического воспитания в нашей стране. 3. Общие социально – педагогические принципы системы физического воспитания.	2		
Тема 1.4. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.	Задание. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме. План. 1. Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции ее современного развития 2. Взаимобусловленность функций и форм физической культуры. Отображение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. 3. Определяющие черты физической культуры в системах образования-воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечения. 4. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры на современном этапе развития российского общества.	2		
Тема 2.1. Средства физического воспитания.	Задание. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме. План. 1. Понятие содержания физических упражнений использование в процессе физического воспитания. 2. Техника физических упражнений. 3. Кинематическая структура физических упражнений. Ближайшие следовые	4		

	кумуляционный эффект упражнений. 4. Классификация физических упражнений. Анализ техники двигательного действия на примере избранного вида спорта. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. 5. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горно-климатических и других естественно-средовых условий. Принципиальные методические положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).			
Тема 2.2. Методы физического воспитания	<p>Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме:</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. 2. Особенности методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий (методы упражнения в "круговой" тренировке и при "линейном" способе организации занятий). 3. Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода. 4. Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода. <p>Задание 2. Практическая работа - Составить тренировочные задания по базовым видам спорта (лыжи, плавание, легкая атлетика, тяжелая атлетика) используя методы строго регламентированного упражнения направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформляется в предложенную таблицу.</p>	4		1,5
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	<p>Задание. Составить программированный опрос (15 вопросов) в виде тестов к практическому занятию, по следующему плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные стороны процесса физического воспитания и понятие о методических принципах. 2. Методические принципы физического воспитания. <ul style="list-style-type: none"> - Принцип сознательности и активности. - Принцип наглядности. - Принцип доступности и индивидуализации. - Принцип систематичности. - Принцип прогрессирования (динамичности). 3. Взаимосвязь методических принципов. 	2		1,5
Тема 3.1. Технология обучения двигательным действиям	<p>Задание . Практическая работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить программу обучения техники двигательного действия через три этапа (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования). 2. Для обучения, двигательное действие выбирается с учетом базовых видов спорта 	4		2

	(плавание, лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол).			
Тема 4.1. Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.	Задание. Практическая работа. Подобрать по 6 физических упражнений направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) и записать по схеме	2	1,5	
Тема 4.2. Воспитание силовых способностей	Задание. Практическая работа. Подобрать по 10 упражнений направленных на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей и записать схему.	2	1,5	
Тема 4.3. Воспитание скоростных способностей	Задание. Практическая работа. Подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) и записать в схему.	2	1,5	
Тема 4.4. Воспитание выносливости	Задание. Практическая работа. Подобрать по 10 упражнений направленных на развитие общей и специальной выносливости с учетом избранного вида спорта и записать в схему.	2	1,5	
Тема 4.5. Направленное воздействие в процессе воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	Задание. Практическая работа. Подобрать по 10 физических упражнений направленных на развитие активной и пассивной гибкости и записать их в предложенную схему.	4	1,5	
Тема 5.1. Формы построения занятий в физическом воспитании	Задание. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме. План. 1. Особенности занятий урочного типа. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогические возможности, представляемые урочными формами занятий. 2. Типы уроков в физическом воспитании. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Простая и сложная структура урока. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся в уроке физического воспитания ("круговой" и "линейный" способ; "фронтальный"; "групповой" и "индивидуальный" способы и т.д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях. Предварительное и текущее обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока. Педагогический анализ урока. 3. Особенности занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.). Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.	2		
Тема 5.2. Планирование и контроль в физическом воспитании.	Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме. План. 1. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания и управления его эффектами.	2		

	<p>2. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.</p> <p>3. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях, как объективные основы планирования.</p> <p>4. Основные операции и формы планирования.</p> <p>5. Особенности форм и операций, перспективного планирования.</p> <p>6. Годовой (крупноцикловой) план как связующее звено между перспективным и этапным планированием.</p> <p>7. Особенности форм и операций этапного планирования.</p> <p>8. Особенности форм и операций оперативно-текущего планирования.</p> <p>Задание 2. Практическая работа.</p> <p>1. Разработайте годовой план-график учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору).</p> <p>2. Разработайте календарно-тематический план по физической культуре на год в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору).</p> <p>3. Разработка технологической карты отдельного занятия по физической культуре для начальных, средних или старших классов (по выбору).</p>				
Тема 6.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	<p>Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме.</p> <p>План.</p> <p>1. Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач.</p> <p>2. Содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.</p> <p>3. Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников и в коммунальных регионах (занятия на дворовых площадках и т.д.).</p> <p>Задание 2. Практическая работа.</p> <p>1. Разработайте годовой поурочно-тематический план по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p>2. Разработка технологической карты отдельного занятия по физической культуре в условиях дошкольного образовательного учреждения.</p>	4		1,5	
Тема 6.2. Социально-педагогическое значение и методические основы направленного использования физической культуры в различные	<p>Задание 1. Практическая работа.</p> <p>Выполнить на уроке физической культуры педагогическое наблюдение через определение физической нагрузки во время урока, составить хронометраж урока и педагогический анализ</p>	12	5		

периоды школьного возраста.	Задание 2. Творческий проект Оценить индивидуальный уровень физической подготовленности и составить программу ее коррекции. Представить данную программу к защите через исследовательско-эвристическую игру		3	
Тема 6.3. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста	Задание 1. Написать конспект и подготовиться к практическому занятию по предложенной теме: Основные научно-методические требования по направленному использованию факторов физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста (в условиях семьи, коммунальных регионов, общежития), в дни отдыха и в каникулярное время (в том числе в физкультурно-оздоровительных лагерях, детско-молодежных внешкольных организациях и учреждениях) в целях воспитания, оздоровления, организации полезного. Задание 2. Практическая работа. Разработать план организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательном учебном заведении. Задание 3. Практическая работа. Составить сценарий физкультурного праздника «Папа, мама и я, спортивная семья».	4	1 1 1	
Тема 7.1. Физическая культура в системе среднего, высшего образования и в быту студенческой молодежи.	Задание 1. Практическая работа. Разработать план организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в средних и высших учебных заведениях. Задание 2. Практическая работа. 1. Составить сценарий физкультурного праздника в системе среднего и высшего образования. 2. Разработать положение внутри вузовской спартакиады по физической культуре.	4	1,5	
Тема 7.2. Физическая культура в режиме трудовой деятельности	Задание 1. Написать конспект и подготовиться к практическому занятию по предложенной теме: План. 1. Физкультурно-кондиционная тренировка и прикладная физическая подготовка программно-нормативного характера. Основы методики секционных занятий в секциях «Общей физической подготовки» и аналогичных секциях (клубах) для людей зрелого возраста. Особенности прикладной физической подготовки, организуемой в период основной трудовой деятельности в зависимости от требований избранной профессии. 2. Спортивные занятия. Особенности задач, содержания и построения спортивной тренировки людей зрелого возраста. Задание 2. Практическая работа Разработать комплекс профилактических занятий с использованием средств и методов физической культуры в системе профессиональной деятельности (профессиональная деятельность по выбору студента).	3	1 1,5	
Тема 7.3. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей старшего и пожилого	Задание. Практическая работа. 1. Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для пожилого и старшего возраста. 2. Разработать систему занятий по физической культуре в оздоровительной группе с	3	1,5	

возраста	людьми пожилого и старшего возраста.			
Тема 7.4. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры	Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по предложенной теме. План. 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. 2. Основы построения оздоровительной тренировки 3. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности. 4. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. 5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. Задание 2. Оценить уровень физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой и представить результаты к защите в виде доклада. (Возрастная категория занимающихся по выбору студента)	5		
ИТОГО:		73	38 б	

2.3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

2.4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

Текущая и итоговая аттестация знаний студентов по дисциплине осуществляется на основе балльной системы контроля качества знаний. Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.

Виды (формы) контроля	Распределение баллов		
	Кол-во	Количество баллов за один вид контроля	Общее кол-во баллов
Посещение аудиторных занятий (лекции)	12	1	12
Выполнение самостоятельной работы	22	0,5-5	38
Собеседование	10	2	20
Экзамен (текущий контроль ЗУН)	1	30	30
Всего:			100

2.5. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.), студент самостоятельно готовится к прохождению тестирования по теоретическим и прикладным вопросам.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает экзамен по билетам.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 480 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)

Дополнительная литература

1. Беляев, А.В., Савин, М.В. Волейбол: учебник/ А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.: ил.
2. Булгакова, Н.Ж., Попов, О.И., Распопова, Е.А. Теория и методика плавания: учебник/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М.: Академия, 2014. - 320 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
3. Булгакова, Ж.Н. Плавание: учебник/ Ж.Н. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.: ил.
4. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие/ И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с. - (Высшее образование).
5. Воробьева, Е.В. Теория физической культуры и спорта: метод. указания для самостоятельной работы/ Е.В. Воробьева. – Иркутск, 2011.
6. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола: учебник/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 476 с.
7. Грецов, Г.В., Войнова, С.Е., Германова, А.А. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник/ Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова. - М.: Академия, 2013. - 288 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
8. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.:учебник/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование).
9. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 5-е изд, испр. - М.: Академия, 2008. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование).
10. Коротков, И.М., Былеев, Л.В., Климова, Р.В., и др. Подвижные игры: учебное пособие/ И.М. Коротков, Л.В. Былеев, Р.В. Климова. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 216 с.
11. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).

Другие источники

1. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>
2. Вестник практической психологии образования. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/index.shtml
3. Журнал «Вестник спортивной науки». - Режим доступа: http://vniifk.ru/journal_vsn.php
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. Педагогический журнал. – Режим доступа: <http://publishing-vak.ru/pedagogy.htm>
6. Перспективы науки и образования. Режим доступа: http://psyjournals.ru/science_and_education/index.shtml
7. Психологическая наука и образование. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyedu/index.shtml>

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине

Набранные баллы	Меньше 51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Неуд.	Неуд.	Уд.	Хорошо	Отлично	Отлично
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**И.о. зав. кафедрой ГиМ ФКиС с курсом ГСЭД,
к.э.н.**

Ведущий преподаватель,



С.В. Боровских

Н.А. Зыбайло