

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности



/О.В. Багрянцев/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.05.01 Методика обучения физической культуре**

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очно-заочная

**Институт:** Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		3,4	
Семестр/триместр		8,9,10,11	

Лекции		32	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		36	
Форма(ы) промежуточной аттестации		Зачет Экзамен КП	
Контроль		18	
Иные формы работы		1	
Самостоятельная работа		451,9	

**Всего часов: 540**

**Трудоемкость: 15 зачетных единиц.**

Разработчик(и) рабочей программы:  
кандидат педагогических наук, доцент

Е.П. Столярова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** обеспечить теоретическое осмысление у бакалавров основ физической культуры и формировать у них умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения физической культуре;
- преобразовать педагогические знания, умения и навыки в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре;
- сформировать готовность студентов к педагогической практике в учреждениях общего образования;
- сформировать представление о содержании инновационных технологий в области преподавания физической культуры.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** Б1.О.05.01 Методика обучения физической культуре реализуется в рамках базовой (обязательной) части блока Б1, МОДУЛЬ 5 "Методический".

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-2</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знать: - методы поиска информации и работы с ней; сущность системного подхода	Знает: Способы и методы поиска информации для решения основных задач физического воспитания
	Уметь: - анализировать задачу, выделять этапы ее решения, осуществлять действия по решению; - находить различные варианты решения задачи, оценивать их преимущества и риски.	Умеет: Формулировать задачи, находить варианты и пути их решения в процессе физического воспитания с учетом контингента занимающихся
	Владеть: - навыками оценивания практических последствий возможных вариантов решения задачи; - навыками грамотного, логичного, аргументированного	Владеет: Навыками формулирования и решения поставленных задач в процессе физического воспитания с учетом контингента занимающихся

	формулирования собственных суждений и оценок.	
<b>ОПК-2</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знает: - федеральные государственные образовательные стандарты; - историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; - основы дидактики; - современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.	Знает: Формы построения спортивной тренировки базовых видов спорта; теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых видах спорта; виды документации, требования к ее ведению и оформлению;
	Умеет: - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия;	Умеет: - использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств обучающихся;
	Владеет: - приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; - навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде; - ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне.	Владеет: ведением документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов базовых видов спорта; методиками обучения и технологиями организации внеклассной физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы; навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения базовых видов спорта; способами и методами передачи информации для детей различного возраста в процессе организации занятий базовых видов спорта.
<b>ОПК-5</b> Способен осуществлять контроль и	Знает: - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов	Знает: методы педагогического контроля при организации урочных и внеурочных форм физического воспитания, учебно-

оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	обучающихся; - технологии и методы контроля и оценки образовательных результатов; - специальные технологии и методы, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении;	тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся базовых видов спорта; методы контроля и оценки образовательных результатов; педагогические, психологические и методические основы развития мотивации, организации и контроля двигательной деятельности в процессе физического воспитания;
	Умеет: - применять инструментальный, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; - проводить педагогическую диагностику и коррекцию трудностей в обучении;	Умеет: - использовать оптимальные методы преподавания с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся; - проектировать систему оценки результатов в освоении практических (двигательных) умений и навыков обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня физического развития, динамики показателей развития способностей обучающихся на уроках ФК; проводить педагогический контроль на уроках ФК с детьми разного школьного возраста, в процессе организации секционных занятий по видам спорта; при организации и проведении соревнований.
	Владеет: - методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; - специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении;	Владеет: Методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся; приемами страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в процессе организации занятий навыками оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся; специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении;
<b>ОПК-8</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Знает: - специальные, в том числе предметные и методические научные знания; - основы педагогической деятельности учителя-предметника (по профилю образовательной программы);	Знает: - средства и методы обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, формы построения учебного процесса физического воспитания детей различного возраста;
	Умеет: - использовать современные технологии и методики организации урочной и	Умеет: использовать оптимальные методы преподавания с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей

	<p>внеурочной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать традиционные и современные формы и методы воспитательной работы, в том числе в предметной области;</li> </ul>	<p>детей различного возраста;</p> <p>применять технологию обучения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-массовых занятий с детьми различного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p>применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления обучающихся в образовательных организациях;</p> <p>определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития двигательных качеств и находить методику их устранения.</p>
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации различных видов и форм занятий с учетом специфики предметной области;</li> <li>- действиями организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой.</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации урочных и внеурочных форм, малых и крупных форм проведения занятий физической культуры;</li> <li>- навыками разработки новых подходов к преподаванию в сфере физической культуры и спорта, способами и методами передачи информации для детей различного возраста.</li> </ul>
<p><b>ОПК-9</b></p> <p>Способен понимать принципы работы Современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы работы современных информационных технологий и способы их использования для решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы работы современных информационных технологий и способы их использования в процессе обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей,</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснованно выбирать современные информационные технологии и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <p>Применять информационные технологии для решения задач в процессе организации различных форм занятий физической культуры в зависимости от контингента занимающихся.</p>

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками работы с современными информационными технологиями, способами их использования для решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <p>Навыками работы с современными информационными технологиями, способами их использования в процессе решения задач физического воспитания с различным контингентом населения</p>
<p><b>ПКС-1</b> Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий, обеспечивающих достижение метапредметных, предметных и личностных результатов</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li> <li>- характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) (согласно ФГОС и примерной учебной программы);</li> <li>- современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора;</li> <li>- методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и принципы обучения, средства и методы обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей,</li> <li>- особенности содержания, методики подбора и использования основных и дополнительных средств, и нетрадиционных подходов для решения педагогических задач в работе с различным контингентом занимающихся в образовательных организациях;</li> <li>- педагогические основы организации и контроля учебной деятельности в работе с детьми различного возраста;</li> <li>- планирование, контроль и учет при организации урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании;</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li> <li>- проектировать и реализовывать различные</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методически последовательно планировать образовательную деятельность занимающихся в процессе физического воспитания;</li> <li>- проектировать документы по физическому воспитанию школьников и планировать специфические результаты, содержание и формы построения физического воспитания;</li> </ul>

	<p>формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов.</p>	<p>планировать и проводить физкультурно-спортивную работу с детьми различного возраста с учетом их физического развития и индивидуальных особенностей;</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся;</li> <li>- современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся;</li> <li>- методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками обучения и технологиями организации учебной деятельности обучающихся на уроках физической культуры, организации внеклассной физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы;</li> <li>- методами и видами контроля, оценки и коррекции результатов в процессе организации образовательной и тренировочной деятельности в системе физического воспитания с различным контингентом занимающихся.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
1	Раздел 1. Характеристика средств и методов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Основы обучения в процессе физического воспитания						
2	Тема 1. 1. Методика физического воспитания как учебная дисциплина. Средства и методы физического воспитания.	36	2	2			32
3	Тема 1.2. Общепедagogические и специфические принципы физического воспитания	36	2	2			32
4	Тема 1.3. Основы обучения двигательным действиям	36	2	2			32
5	Тема 1.4. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	36	2	2			32
6	Форма отчетности	зачет					
7	Итого за 8 триместр	144	8	8			128
8	Раздел 2. Методика воспитания физических качеств. Формы организации физического воспитания						
9	Тема 2.1. Средства и методы воспитания физических качеств. Сенситивные периоды развития физических (двигательных) способностей школьников	62	4	6			52
10	Тема 2.2. Формы построения занятий в физическом воспитании.	54	2	2			50
11	Тема 2.3. Формы организации физического воспитания школьников	54,7	2	2			50,7
12	Форма отчетности	Экзамен-0,8					
13	Контроль	9					
14	Итого за 9 триместр	180	8	10			152,7
15	Раздел 3. Планирование и контроль в физическом воспитании						
16	Тема 3.1. Планирование и контроль в физическом воспитании	46	2	2			42



17	Тема 3.2. Дозирование и регулирование физических нагрузок на уроке ФК	46	2	2			42
18	Тема 3.3. Методические Особенности организации и проведения урока физической культуры	48	2	4			42
19	<i>Форма отчетности</i>	<b>зачет</b>					
20	<b>Итого за 10 триместр</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>10</b>			<b>126</b>
21	<b>Раздел 4. Педагогические технологии в процессе занятий физической культуры</b>						
22	Тема 4.1. Технологии разработки документов планирования на уроках физической культуры	21	2	4			15
23	Тема 4.2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями с различным контингентом занимающихся	21	4	2			15
24	Тема 4.3. Значение и прикладность физической подготовки	19,2	2	2			15,2
25	<b>Курсовой проект</b>	<b>1</b>					
26	<i>Форма отчетности</i>	<b>экзамен- 0,8</b>					
27	<i>Контроль</i>	<b>9</b>					
28	<b>Итого за 11 триместр</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>45,2</b>
29	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>32</b>	<b>36</b>			<b>451,9</b>

### III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме реферата, проблемного задания, кейса, теста, разработки документов планирования.

#### Примерная тематика рефератов

1. Новые физкультурно-спортивные виды на уроках физической культуры.
2. Методика проведения учебных занятий со школьниками в специальных медицинских группах.
3. Методика обучения учащихся гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры.
4. Методика обучения учащихся лыжным ходам на уроках физической культуры.
5. Методика обучения учащихся техническим действиям волейбола на уроках физической культуры

6. Методика обучения учащихся техническим действиям баскетбола на уроках физической культуры.
7. Методика обучения учащихся техническим действиям футбола на уроках физической культуры.
8. Методика обучения и формирование навыка плавания учащихся на уроках физической культуры.
9. Реализация методов обучения в процессе уроков физкультуры в общеобразовательной школе (или колледже, училище, вузе).
10. Методы воспитания силовых способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
11. Методы воспитания скоростных способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
12. Методы воспитания выносливости у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Методы воспитания координационных способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
14. Гибкость и методика ее воспитания у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
15. Средства физического воспитания и условия их реализация в процессе урочных и неурочных форм организации занятий.
16. Методы физического воспитания и условия их реализация в учебно-тренировочном процессе.
17. Теоретические основы обучения двигательным действиям.
18. Методика организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме защиты курсового проекта, зачета, экзамена, с использованием следующих оценочных материалов:

#### **Вопросы к зачету (8 триместр очно-заочная форма обучения)**

1. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.
2. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их назначение и особенности применения.
3. Методы преимущественного воспитания физических способностей (виды, назначение, содержание, методические особенности).
4. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.
5. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.
6. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их

- характеристика.
7. Структура процесса обучения двигательным действиям.
  8. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.
  9. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.
  10. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.

### **Вопросы к экзамену (9 триместр очно-заочная форма обучения)**

1. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.
2. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их назначение и особенности применения.
3. Методы преимущественного воспитания физических способностей (виды, назначение, содержание, методические особенности).
4. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.
5. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.
6. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.
7. Структура процесса обучения двигательным действиям.
8. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.
9. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.
10. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.
11. Характеристика физических способностей (понятие, классификация, закономерности воспитания).
12. Силовые способности (понятие «Силовые способности», виды силовых способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.
13. Скоростные способности (понятие «Скоростные способности», формы проявления; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.
14. Выносливость (понятие «Выносливость», виды выносливости; факторы, влияющие на проявление и воспитание выносливости). Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки

выносливости.

15. Координационные способности (понятие «Координационные способности»; основные группы координационных способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей.
16. Гибкость (понятие «Гибкость»; виды гибкости; факторы, влияющие на ее проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.
17. Цель, задачи и средства физической культуры детей школьного возраста.
18. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.
19. Формы организации занятий физическими упражнениями со школьниками, их классификация и характерные особенности.
20. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.

### **Вопросы к зачету (10 триместр очно-заочная форма обучения)**

1. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая).
2. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.
3. Задачи, средства, формы организации учебной деятельности и методика проведения урока физической культуры.
4. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Требования к планированию. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)
5. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).
6. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый). Требования к оценке успеваемости.
7. Физическая культура школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: задачи, средства, формы, содержание учебного материала и особенности методики.
8. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.
9. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к

- организации внеклассной работы.
10. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе и характеристика основных ее документов.
  11. Внешкольная работа по физической культуре: значение, задачи, формы и особенности организации. Физическое воспитание школьников в семье.
  12. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.

**Вопросы к экзамену**  
**(11 триместр очно-заочная форма обучения)**

1. Основные и дополнительные средства физической культуры, их классификационная характеристика.
2. Методы обучения двигательным действиям, их назначение и особенности применения.
3. Методы воспитания физических качеств (их назначение, содержание, методические особенности).
4. Методы частично регламентированного упражнения, их назначение и особенности использования.
5. Этап начального разучивания двигательного действия: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.
6. Этап углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства и методы.
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.
8. Внеклассные формы организации занятий физического воспитания со школьниками, их цель и характерные особенности.
9. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.
10. Перечислить и охарактеризовать этапы профессионально-педагогической деятельности учителя ФК.
11. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).
12. Требования к организации и проведению урока физической культуры, структура урока и характеристика его частей.
13. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)
14. Раскрыть методы физического воспитания (специфические и общепедагогические).
15. Понятие о физических качествах и физических способностях, сенситивные периоды их развития.
16. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

17. Методы строго регламентированного упражнения, их назначение и особенности использования.
18. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая)
19. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.
20. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений и в семье, их характеристика и значение.
21. Перечислить основные документы планирования в физическом воспитании.
22. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.
23. Перечислить и охарактеризовать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
24. Перечислить и охарактеризовать виды и методы педагогического контроля в физическом воспитании.
25. Виды планирования в физическом воспитании.
26. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый).
27. Методы организации деятельности занимающихся на уроке физического воспитания, их характерные особенности.
28. Дозирование и регулирование нагрузки на уроках физической культуры, общая и моторная плотность урока.
29. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.
30. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
31. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к планированию организации внеклассной работы.
32. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.
33. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу).
34. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива
35. Составить положение о проведении «Дня здоровья».
36. Составить положение «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.
37. Характеристика средств и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.
38. Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.

39. Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.
40. Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей
41. Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.
42. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.
43. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.
44. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.
45. Составить положение о лично – командном первенстве школы по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.
46. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры..
47. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.
48. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

### **Практические задания (зачет, экзамен)**

1. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.
2. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.
3. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся начальных классов на одном уроке физической культуры.
4. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания быстроты двигательной реакции у школьников на одном уроке физической культуры.
5. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.
6. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростных способностей как комплексного качества у школьников на одном уроке физической культуры.

7. На примере упражнений из раздела «Лыжная подготовка» описать методику воспитания общей выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

8. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

9. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

10. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым противодействием партнера, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

11. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым сопротивлением упругих предметов, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

12. На примере упражнений с преодолением сопротивления внешней среды описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

13. На примере упражнений с преодолением веса собственного тела описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

14. На примере изометрических упражнений описать методику воспитания статической выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

15. На примере повторного метода описать методику воспитания пространственной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

16. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

17. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания силовой точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

18. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

19. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания статического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

20. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания динамического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

21. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику, направленную на преодоление нерациональной мышечной напряженности у школьников.



22. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания активной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

23. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания пассивной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

24. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры.

25. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

26. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

27. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

28. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.

29. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.

30. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в группе ОФП.

31. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в спортивной секции в школе (вид спорта и класс – по выбору).

32. Составить программу «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.

33. Составить программу проведения «Дня здоровья».

34. Составить программу проведения «Праздника физической культуры» или «Спортивного вечера».

35. Составить план физкультурно – спортивной работы на одну смену (18 дней) в детском оздоровительном лагере.

36. Составить комплекс общелагерной утренней зарядки для детей, отдыхающих в детском оздоровительном лагере.

37. Оформить заявку на участие в спортивных соревнованиях от команды школы (вуза, предприятия).

38. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива.

39. Составить положение о лично – командном первенстве школы (вуза, колледжа, предприятия) по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.

40. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы (колледжа, вуза, предприятия) по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу, хоккею с шайбой).

41. Составить расписание работы спортивных секций.
42. Составить сокращенный план – конспект проведения тренировочного занятия в спортивной секции (возраст и вид спорта по выбору)

**Примерные темы курсового проекта  
(9 триместр очно-заочная форма обучения)**

1. Новые физкультурно-спортивные виды на уроках физической культуры.
2. Методика проведения учебных занятий со школьниками в специальных медицинских группах.
3. Методика обучения учащихся гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры.
4. Методика обучения учащихся лыжным ходам на уроках физической культуры.
5. Методика обучения учащихся техническим действиям волейбола на уроках физической культуры
6. Методика обучения учащихся техническим действиям баскетбола на уроках физической культуры.
7. Методика обучения учащихся техническим действиям футбола на уроках физической культуры.
8. Методика обучения и формирование навыка плавания учащихся на уроках физической культуры.
9. Реализация методов обучения в процессе уроков физкультуры в общеобразовательной школе (или колледже, училище, вузе).
10. Методы воспитания силовых способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
11. Методы воспитания скоростных способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
12. Методы воспитания выносливости у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Методы воспитания координационных способностей у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
14. Гибкость и методика ее воспитания у школьников (или студентов) в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями.
15. Средства физического воспитания и условия их реализация в процессе урочных и неурочных форм организации занятий.
16. Методы физического воспитания и условия их реализация в учебно-тренировочном процессе.
17. Теоретические основы обучения двигательным действиям.
18. Методика организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры.

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стер. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с. : ил. – [Электронный ресурс] Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695536> (дата обращения: 09.09.2021)
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. — [Электронный ресурс] Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 09.09.2021).

### **4.2. Дополнительная литература**

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (16.02.2019).
2. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. -478 с.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ пп</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://catalog.vlgmuk.ru">http://catalog.vlgmuk.ru</a>	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ

3	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://www.iqlib.ru">http://www.iqlib.ru</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a> <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ
---	--	---	------------------

## **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Практические занятия проводятся в спортивных сооружениях и в учебных аудиториях для проведения лекций и семинаров. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью. Часть из них укомплектованы техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран, компьютер/ноутбук). При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется компьютерная техника для показа учебных фильмов, демонстрации наглядных материалов и презентаций, соответствующих темам рабочей программы.

В ходе образовательного процесса осуществляется самостоятельный поиск студентами дополнительного учебного материала с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных библиотечных систем. Для осуществления самостоятельной работы имеются кабинеты, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (УК 2, ауд. 208; Научная библиотека). В учебном корпусе № 2 обеспечен свободный доступ к сети интернет (Wi-Fi).

## **IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дополнения и изменения в рабочей программе на \_\_\_\_/\_\_\_\_ уч. год.

---

---

---

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_/