

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИНИО

Щирин А.Г.



Теория и методика физической культуры и спорта

Дисциплина по направлению 050100.62 –
Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Рабочая программа
(прием 2012 года)

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела

[Signature]
«22» июня 2012 г.

Разработал

Ст. преподаватель КТМФВ

[Signature] А.Н. Максимов
«20» июня 2012 г.

Принято на заседании кафедры 22.06.2012,
Заведующий кафедрой протокол № 13
[Signature] Л.И. Уткина
«22» июня 2012 г.

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование компетенций в области физического воспитания учащихся средних общеобразовательных школ, профессиональных училищ, гимназий, лицеев, спортивных школ, а также со студентов вузов и техникумов.

Основные задачи дисциплины:

- а) Формировать знания закономерностей физического воспитания, возрастных особенностей физического воспитания различных контингентов занимающихся, особенностей организации процесса физического воспитания в различных образовательных учреждениях.
- б) Формировать навыки применения форм, средств и методов воспитания, их целесообразного отбора и сочетания для построения целостной системы физического воспитания.
- в) Развивать ценностное отношение к применению средств физического воспитания для решения задач жизнедеятельности.

2 Место дисциплины в структуре ООП направления подготовки

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» принадлежит профессиональному циклу и является фундаментальной базой для изучения дисциплин, входящих в содержание подготовки бакалавра.

Изучение дисциплины ТиМФКиС базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплины «Возрастная анатомия и физиология». Данная дисциплина является основой для изучения таких дисциплин как: «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика обучения физической культуре» и др.

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3) (1-2 семестр)+СК 1

Имеет представление:

- Об особенностях речевой культуры учителя по физической культуре.
- Об используемой в физическом воспитании терминологии и правилах её составления

Знает:

- Формулировки и смысл терминов и понятий в области физического воспитания и спорта.
- Основные отличия формулировок одних понятий данных различными авторами

Умеет:

- Составлять тексты профессионального содержания.
- Участвовать в обсуждении тем профессионального характера.
- Выражать мысли свободно оперируя профессиональными терминами.

Имеет опыт:

- Подготовки и выступления с докладами профессионального содержания.
- Участвия в обсуждении проблем физического воспитания

Способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1); 6 семестр

Имеет представление:

- Об условиях и особенностях физического воспитания в различных образовательных учреждениях
- Об учебных программах по физическому воспитанию.

Знает:

- Структуру и содержание учебных программ по физическому воспитанию.
- Структуру и содержание документов строящихся на основе учебных программ и регламентирующих физическое воспитание в различных образовательных учреждениях.
- Особенности реализации содержания физического воспитания в образовательных учреждениях.
- Виды и способы контроля эффективности реализации программ физического воспитания в различных образовательных учреждениях.

Умеет:

- Конкретизировать задачи физического воспитания
- Составлять документы планирования физического воспитания на основе существующих программ
- Вести документы учета процесса физического воспитания.

Имеет опыт:

- Составления плана-конспекта урока, тематического плана на четверть, годового плана-графика, общего плана по физическому воспитанию.

Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2); (3-4 семестр)+ СК-3

Имеет представление:

- О современных методиках и технологиях, в том числе и информационных применяемых в образовательной среде.

Знает:

- Характерные особенности современных методик и технологий учебно-воспитательного процесса
- Критерии качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения.

Умеет:

- Использовать современные информационные технологии для поиска и представления информации в профессиональной деятельности
- Адаптировать современные методики и технологии для решения задач физического воспитания на конкретных ступенях конкретного образовательного учреждения

Имеет опыт:

- Применения отдельных методик и технологий, в том числе и информационных для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-3); 5 семестр

Имеет представление:

- О процессах социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
- О достижениях в физическом воспитании учащихся на различных этапах

Знает:

- Современные средства и методы диагностики уровня знаний в области физического воспитания.
- Современные средства и методы диагностики уровня овладения двигательными

действиями

- Современные средства и методы диагностики уровня развития физических качеств

Умеет:

- Применять современные средства диагностики уровня развития физической культуры учащихся.
- Анализировать полученные результаты диагностики

Имеет опыт:

- Проведения диагностики отдельных физических качеств.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Трудоемкость дисциплины и формы аттестации

Таблица 1.
Трудоемкость дисциплины

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам					
			1	2	3	4	5	6
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.:		20	3	3	4	5	3	2
- курсовой проект/работа, ЗЕ		2						
- экзамен, ЗЕ		4		1	1	1	1	
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):								
Аудиторная	Всего	252	54	36	54	72	36	
	- лекции	105	18	18	27	24	18	
	- практические занятия	147	36	18	27	48	18	
	- в том числе. аудиторная СРС	96	18	12	18	24	12	
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС	252	54	36	54	72	36	72
	- курсовая работа	72						
Аттестация:			ДЗ					
- экзамен		108	36	36	36	36	36	

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 2.
Распределение содержания и трудоемкости дисциплины

Модуль, раздел (тема), КП/КР	Семестр	№ недели	Трудоемкость по видам УР, АЧ				Баллы рейтинга		Рекомендуемые источники
			лек	ПЗ	Ауд. СРС	Вне ауд. СРС	Пороговый	Максимальный	
Раздел 1 «Теория физического воспитания»	1	1-18	18	36	18	54	75	150	
Теория и методика физической культуры и спорта как учебная		1,2	2	4		6			

дисциплина									
Система физического воспитания		3,4	2	4	2	6			
Цель и задачи физического воспитания		5,6	2	4		6			
Принципы физического воспитания		7,8	2	4	2	6			
Средства физического воспитания		9,10	2	4		6			
Методы физического воспитания		11,12	2	4	2	6			
Обучение двигательным действиям		13,14	2	4	2	8			
Теоретические основы развития физических качеств		15-18	4	8	4	10			
Раздел 2 «Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека»	2	1-18	18	18	12	36	50	100	
Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста;		1	2						
Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста;		2,3	2	2		4			
Физическое воспитание детей дошкольного возраста;		4	2			4			
Физическое воспитание детей младшего школьного возраста;		5,6	2	2	2	4			
Физическое воспитание детей среднего школьного возраста;		7,8	2	2	2	4			
Физическое воспитание детей старшего школьного возраста;		9,10	2	2	2	4			
Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем;		11,12	2	2	2	4			
Физическое воспитание учащихся СПТУ.		13		2					
Физическое воспитание студенческой молодежи		14,15	2	2	2	4			
Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности		16,17	2	2	2	4			

Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте		18		2		4			
<i>Оценка по итогам работы студента в семестре (в баллах)</i>									
Итого			36	54	30	90			
Раздел 3. Планирование в физическом воспитании.	3		27	27	18	54	75	150	
Планирование в физическом воспитании		1	3						
Характеристика федерального государственного стандарта для общего полного образования		2-5	6	6					
Характеристика современных программ по физической культуре		6-8	6	3					
Общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график		9-11	3	6	6	6			
Рабочий план на четверть по физической культуре.		12-14	3	6	6	12			
Педагогический контроль в физическом воспитании и его разновидности;		15-16	3	3	3				
Самоконтроль в физическом воспитании.		17-18	3	3	3	36			
Раздел 4. Теория и методика спортивной подготовки	4		24	48	24	72	100	200	
Общая характеристика спорта		1	2	2					
Основы спортивной тренировки		2	2	2					
Основные стороны подготовки спортсмена		3	2	2					
Подготовка спортсмена как многолетний процесс		4-5	2	6					
Основы построения процесса спортивной подготовки		6-7	2	6					
Построение подготовки спортсменов в течении года		8-9	2	6	4	14			
Структура и построение (содержание) тренировочного процесса		10-11	4	4	2	14			
Планирование в спорте		12-14	4	8	6	18			

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена		15-16	2	6	6	14			
Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки		17-18	2	6	6	12			
Раздел 5. Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	5		18	18	12	36	50	100	
Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания		1	1	1					
Содержательные основы оздоровительной физической культуры		2	1	1					
Основы построения оздоровительной тренировки		3-4	2	2	1	6			
Характеристика средств специально оздоровительной направленности		5-6	2	2	1	6			
Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем		7-14	8	8	6	12			
Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой		15-18	4	4	4	12			
Раздел 6. Курсовая работа								72	

4.3 Содержание теоретических занятий

Таблица 3.
Содержание теоретических занятий

Раздел 1. Теория физического воспитания (1 семестр)	
Тема-1 - Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина: причины и история возникновения дисциплины; основные понятия теории и методики физического воспитания; цель, задачи, объект, предмет и методы исследования в теории и методике физического воспитания.	
Тема-2 - Система физического воспитания: цель, задачи и структура системы физического воспитания в РФ; социально-педагогические принципы системы физического воспитания.	
Тема-3 - Цель и задачи физического воспитания: историческое становление цели	

физического воспитания в обществе; конкретизация цели общих и частных задачах физического воспитания.	
Тема-4 -	<u>Принципы физического воспитания</u> : иерархия принципов в системе физического воспитания; общеметодические принципы: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания
Тема-5 -	<u>Средства физического воспитания</u> : физические упражнения: содержание, форма, техника, эффекты физических упражнений, биомеханические характеристики физических упражнений, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.
Тема-6 -	<u>Методы физического воспитания</u> : общепедагогические методы физического воспитания; специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.
Тема-7 -	<u>Обучение двигательным действиям</u> : двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании; методическая последовательность обучения двигательным действиям; фазы нервных процессов при обучении двигательным действиям; законы формирования двигательного навыка; структура процесса обучения.
Тема-8 -	<u>Теоретические основы развития физических качеств</u> : силовые способности и методика воспитания силовых способностей; скоростные способности и методика воспитания скоростных способностей; двигательно-координационные способности и методика воспитания двигательно-координационных способностей; выносливость и методика воспитания выносливости; гибкость и методика воспитания гибкости.
Раздел 2. Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека (2 семестр)	
Тема-9 -	<u>Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста</u> : влияние средств физического воспитания на физическое развитие и формирование ребенка в различные периоды онтогенеза; социально-педагогическое значение физического воспитания детей; задачи физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека
Тема-10 -	<u>Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного и школьного возраста</u> : возрастные особенности развития функциональных систем организма в различные периоды онтогенеза; изменение уровня физической подготовленности; сенситивные периоды развития двигательных способностей.
Тема-11 -	<u>Физическое воспитание детей дошкольного возраста</u> : Средства и методы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста; формы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста, особенности методики физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
Тема-12 -	<u>Физическое воспитание детей младшего школьного возраста</u> : Средства и методы физического воспитания детей младшего школьного возраста; формы физического воспитания детей младшего школьного возраста; особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
Тема-13 -	<u>Физическое воспитание детей среднего школьного возраста</u> : Средства и

методы физического воспитания детей среднего школьного возраста; формы физического воспитания детей среднего школьного возраста; особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
Тема-14 - <u>Физическое воспитание детей старшего школьного возраста:</u> Средства и методы физического воспитания детей старшего школьного возраста; формы физического воспитания детей старшего школьного возраста; особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
Тема-15 - <u>Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем:</u> характеристика медицинских групп; особенности физического воспитания детей отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе; особенности физического воспитания детей отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
Тема-16 - <u>Физическое воспитание учащихся СПТУ:</u> Средства и методы физического воспитания учащихся СПТУ; формы физического воспитания учащихся СПТУ; особенности методики физического воспитания учащихся СПТУ.
Тема-17 - <u>Физическое воспитание студенческой молодежи:</u> Значение и задачи физического воспитания студентов; содержание программы физического воспитания студентов; возрастные особенности контингента обучающихся в вузе; методические основы физического воспитания в вузе; особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях; методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; формы организации физического воспитания студентов.
Тема-18 - <u>Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности:</u> Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью; особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста; физическая культура в режиме трудового дня; физическая культура в быту трудящихся; контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
Тема-19 - <u>Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте:</u> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте; содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
Раздел 3. Планирование в физическом воспитании. (3 семестр)
Тема 1. <u>Планирование в физическом воспитании</u> Виды планирования; требования к планированию; методическая последовательность планирования; характеристика основных документов планирования
Тема 2. <u>Характеристика федерального государственного стандарта для общего полного образования</u> Структура стандарта; содержание стандарта; отличительные особенности ФГОС от ГОС
Тема 3. <u>Характеристика современных программ по физической культуре</u> Отличительные особенности современных программ по физической культуре; структура программ по физической культуре; содержание программ по физической культуре
Тема 4. <u>Общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график</u> Содержание и оформление общего плана-графика работы по физическому воспитанию; содержание и оформление годового плана-графика
Тема 5. <u>Рабочий план на четверть по физической культуре.</u> Содержание и оформление рабочего плана на четверть; технология разработки рабочего плана на четверть
Тема 6. <u>Педагогический контроль в физическом воспитании и его разновидности.</u>

Характеристика, виды контроля; методы контроля; учёт результатов контроля
Тема 7. Самоконтроль в физическом воспитании. Место и значение самоконтроля в физическом воспитании. Средства самоконтроля.
Раздел 4. Теория и методика спортивной подготовки (4 семестр)
Тема 1. <u>Общая характеристика спорта</u> Основные понятия в теории спорта; классификация видов спорта; характеристика системы подготовки; функции спорта; направления спортивного движения; спортивные достижения и тенденции их развития.
Тема 2. <u>Основы спортивной тренировки</u> Цели и задачи спортивной тренировки; средства спортивной тренировки; методы спортивной тренировки; принципы спортивной тренировки; тренировочные и соревновательные нагрузки
Тема 3. <u>Основные стороны подготовки спортсмена</u> Характеристика технической подготовки спортсмена; характеристика тактической подготовки спортсмена; характеристика физической подготовки спортсмена; характеристика психологической подготовки спортсмена.
Тема 4. <u>Подготовка спортсмена как многолетний процесс</u> Структура многолетней подготовки спортсмена; характеристика этапов многолетней подготовки спортсмена
Тема 5. <u>Основы построения процесса спортивной подготовки в микро и мезоциклах.</u> Характеристика микроцилов; характеристика мезоциклов;
Тема 6. <u>Построение подготовки спортсменов в течение года.</u> Характеристика макроциклов; подготовительный, соревновательный и переходный этапы подготовки спортсмена.
Тема 7. <u>Структура и построение (содержание) тренировочного занятия.</u> Особенности подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия; содержание тренировочных занятий в зависимости от этапа подготовки спортсмена.
Тема 8. <u>Планирование в спорте</u> Общие положения технологии планирования в спорте; документы планирования в спорте; планирование спортивной подготовки в многолетних циклах; оперативное планирование.
Тема 9. <u>Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена</u> Понятия контроль и учет; характеристика показателей контроля в спорте; виды контроля и учета; Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями; Контроль за состоянием подготовленности спортсмена; Контроль за факторами внешней среды; журнал учета учебно-тренировочной деятельности.
Тема 10. <u>Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки</u> Характеристика спортивной ориентации и спортивного отбора; основные методы и этапы отбора спортсменов.
Раздел 5. Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (5 семестр)
Тема 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания
Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры
Тема 3. Основы построения оздоровительной тренировки
Тема 4. Характеристика средств специально оздоровительной направленности
Тема 5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

Тема 6. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

4.4 Содержание практических занятий

Таблица 4.
Содержание практических занятий

Раздел 1. <i>Теория физического воспитания (1 семестр)</i>	
ПР-1 -	Разработка и построение схемы иерархии цели и задач физического воспитания.
ПР-2 -	Реализация принципов физического воспитания в практике физкультурной деятельности.
ПР-3 -	Составление комплексов физических упражнений различной направленности.
ПР-4 -	Применение методов физического воспитания.
ПР-5 -	Составление плана обучения двигательному действию.
ПР-6 -	Воспитание силовых способностей.
ПР-7 -	Воспитание скоростных способностей.
ПР-8 -	Воспитание двигательного-координационных способностей;
ПР-9 -	Воспитание выносливости.
ПР-10 -	Воспитание гибкости.
Раздел 2 <i>«Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека» (2 семестр)</i>	
ПР-11 -	Разработка плана урока по физической культуре для учащихся младших классов.
ПР-12 -	Разработка плана урока по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста.
ПР-13 -	Разработка плана урока по физической культуре для учащихся старшего школьного возраста.
ПР-14 -	Разработка плана урока по физической культуре для детей с ослабленным здоровьем.
ПР-15 -	Разработка плана урока по физической культуре учащихся средних специальных учебных заведений.
ПР-16 -	Разработка плана урока по физической культуре для учащихся высших учебных заведений.
ПР-17 -	Разработка программы занятий физической культурой для лиц среднего возраста.
ПР-18 -	Разработка программы занятий физической культурой для лиц пожилого и старческого возраста.
Раздел 3. <i>Планирование в физическом воспитании. (3 семестр)</i>	
ПР-1.	Составление схемы «система планирования в физическом воспитании»
ПР-2.	Составление таблицы отличий ГОС от ФГОС
ПР-3.	Анализ современных программ по физической культуре
ПР-4.	Составление общего плана работы по физическому воспитанию в школе, годового плана-графика
ПР-5.	Составление рабочего плана на четверть по физической культуре.
ПР-6.	Составление схемы «педагогический контроль в физическом воспитании и его разновидности»
ПР-7.	Составление дневника «самоконтроль в физическом воспитании»

Раздел 4. Теория и методика спортивной подготовки(4 семестр)	
ПР-1. Составление схемы «система спортивной подготовки в РФ»	
ПР-2. Разработка презентации «Основы спортивной тренировки»	
ПР-3. Разработка презентации «Основные стороны подготовки спортсмена»	
ПР-4. Разработка презентации «Подготовка спортсмена как многолетний процесс»	
ПР-5. Основы построения процесса спортивной подготовки	
ПР-6. Построение подготовки спортсменов в течении года	
ПР-7. Структура и построение (содержание) тренировочного занятия.	
ПР-8. Планирование в спорте	
ПР-9. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	
ПР-10. Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки	
Раздел 5. Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (5 семестр)	
ПР-1. Характеристика здорового образа жизни.	
ПР-2 Основные направления воздействия средств физического воспитания в оздоровительной физической культуре	
ПР-3 Принципы оздоровительной тренировки	
ПР-4 Частные случаи применения средств специально оздоровительной направленности	
ПР-5 Новые физкультурно-оздоровительные системы	
ПР-6 Индивидуальная карта состояния здоровья и физической подготовленности	

4.4 Содержание аудиторной СРС

Таблица 5.

Содержание аудиторной самостоятельной работы студентов

Раздел 1. Теория физического воспитания (1 семестр)	
АСРС-1 - Реализация принципов физического воспитания в практике физкультурной деятельности.	
АСРС-2 -Применение методов физического воспитания.	
АСРС-3 -Воспитание силовых способностей.	
АСРС-4 -Воспитание скоростных способностей.	
АСРС-5 -Воспитание двигательно-координационных способностей;	
АСРС-6 -Воспитание выносливости.	
Раздел 2 «Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека» (2 семестр)	
АСРС-7 -Разработка плана урока по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста.	
АСРС-8 -Разработка плана урока по физической культуре для учащихся старшего школьного возраста.	
АСРС-9 -Разработка плана урока по физической культуре для детей с ослабленным здоровьем.	
АСРС-10 - Разработка плана урока по физической культуре учащихся средних специальных учебных заведений.	
АСРС-11 - Разработка плана урока по физической культуре для учащихся высших учебных заведений.	
АСРС-12 - Разработка программы занятий физической культурой для лиц среднего возраста.	
Раздел 3.	

<i>Планирование в физическом воспитании.</i>
АСРС - 1 - Общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график
АСРС - 2 - Самоконтроль в физическом воспитании.
АСРС - 3 - Рабочий план на четверть по физической культуре.
<i>Раздел 4.</i>
<i>Теория и методика спортивной подготовки</i>
АСРС - 4 - Построение подготовки спортсменов в течение года
АСРС - 5 - Структура и построение (содержание) тренировочного занятия.
АСРС - 6 - Планирование в спорте
АСРС - 7 - Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
АСРС - 8 - Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки
<i>Раздел 5.</i>
<i>Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры (5 семестр)</i>
АСРС – 1 – Конспект «структура и особенности оздоровительной тренировки».
АСРС – 2 – Составление комплекса упражнений для решения конкретной задачи оздоровительной физической культуры.
АСРС – 3 – Анализ направленности современных оздоровительных методик и систем.
АСРС – 4 – Составление индивидуальной карты состояния здоровья и физической подготовленности.

4.5 Содержание внеаудиторной СРС

Таблица 6.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов

<i>Раздел 1.</i>
<i>Теория физического воспитания (1 семестр)</i>
ДР-1. Поиск актуальных проблем физического воспитания
ДР-2. Составление структуры управления физическим воспитанием в России и зарубежных странах.
ДР-3. Изучение целей и задач физического воспитания в зарубежных странах.
ДР-4. Реализация принципов физического воспитания в на занятиях физическим воспитанием.
ДР-5. Реферативное исследование средств физического воспитания.
ДР-6. Реферативное исследование методов физического воспитания по видам спорта.
ДР-7. Разработка технологии обучения технике избранного двигательного действия.
ДР-8. Разработка технологии воспитания избранного физического качества.
<i>Раздел 2</i>
<i>«Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека» (2 семестр)</i>
ДР-9. Разработка сводной схемы возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности детей.
ДР-10. Разработка комплексов упражнений для детей дошкольного возраста.
ДР-11. Разработка комплексов упражнений для детей младшего школьного возраста.
ДР-12. Разработка комплексов упражнений для детей среднего школьного возраста.
ДР-13. Разработка комплексов упражнений для юношей и девушек старшего школьного возраста.
ДР-14. Разработка комплексов упражнений для детей с ослабленным здоровьем.
ДР-15. Разработка комплексов упражнений для учащихся высших учебных заведений.
ДР-16. Разработка комплексов упражнений для лиц занимающихся трудовой

деятельностью.
ДР-17. Разработка комплексов упражнений для лиц пожилого и старческого возраста.
Раздел 3.
<i>Планирование в физическом воспитании.(3 семестр)</i>
ДР - 1 - Общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график
ДР - 2 - Самоконтроль в физическом воспитании.
ДР - 3 - Рабочий план на четверть по физической культуре.
Раздел 4.
<i>Теория и методика спортивной подготовки(4 семестр)</i>
ДР - 4 - Построение подготовки спортсменов в течении года
ДР - 5 - Структура и построение (содержание) тренировочного процесса
ДР - 6 - Планирование в спорте
ДР - 7 - Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
ДР - 8 - Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки
Раздел 5.
<i>Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры(5 семестр)</i>
ДР-1 Разработка структуры конспекта «структура и особенности оздоровительной тренировки».
ДР-2 Составление комплекса упражнений для решения конкретной задачи оздоровительной физической культуры.
ДР-3 Анализ направленности современных оздоровительных методик и систем.
ДР-4 Составление индивидуальной карты состояния здоровья и физической подготовленности.

4.6 Требования к выполнению курсовой работы

4.6.1 Общие положения

- КР должна быть выполнена в редакторе “ Win Word” с иллюстрациями в графическом редакторе в одном экземпляре распечатанном на бумаге.
- Страницы (листы) КР должны иметь сквозную нумерацию. Для нумерации страниц (листов) применяют только арабские цифры. Нумерацию страниц (листов) проставлять в верхнем поле симметрично тексту.
- При оформлении учебных документов (дипломные, курсовые проекты и работы, отчеты по лабораторным работам и т.д.) текст выполняют на одной стороне листа формата А4 (210х297мм).
- Текст должен быть выполнен машинным способом через 1,5 интервала, распечатка на бумаге должна быть выполнена с применением чернил только черного цвета;
- Напечатанный текст должен иметь поля:
 - верхнее, нижнее размером-20мм;
 - левое-30мм;
 - правое-10 мм.
- Весь текст выполняют строчными, прописными буквами в соответствии с правилами грамматики и в соответствии с требованиями настоящего стандарта.
- Опечатки, описки и грамматические неточности, обнаруженные в процессе выполнения КР машинописным, рукописным способами, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой краской и нанесением на том же месте исправленного текста (графики) машинописным способом или черными чернилами, пастой, тушью рукописным способом.

- При использовании КР по назначению автор (авторы) должен согласовать, подписать, утвердить КР в установленном порядке.

Специфические рекомендации к оформлению КР изложены в «Положении о курсовых работах» разработанном кафедрой ТМФВ.

4.7 Формирование компетенций студентов

Таблица 7.

Распределение формируемых компетенций по учебным модулям

№ модуля дисциплины	Трудоемкость модуля, АЧ	компетенции
Раздел 1	108	ОК-5, ПК-1
Раздел 2	108	ОК-5, ПК-1
Раздел 3	144	ОК-5, ПК-1
Раздел 4	180	ОК-5, ПК-1
Раздел 5	108	ОК-5, ПК-1
Раздел 6	72	ОК-5, ПК-1

5 Оценочные средства контроля успеваемости

Для оценки качества усвоения курса используются следующие формы контроля:

- **текущий:** контроль выполнения практических аудиторных и домашних заданий, работы с источниками; систематичности выполнения курсовой работы;
- **рубежный:** предполагает использование педагогических тестовых материалов для аудиторного контроля теоретических знаний (примеры заданий в тестовой форме даны в приложении А); учет суммарных результатов по итогам текущего контроля за соответствующий период, включая баллы за выполнение курсовой работы, систематичность работы и творческий рейтинг (участие в конференции, публикации, творческие идеи, Б). Рубежный контроль осуществляется в два этапа;
- **семестровый:** осуществляется посредством зачетов и экзамена, а также суммарных баллов за весь период изучения дисциплины.

Курсовая работа: критерии оценки качества выполнения студентами:

- пороговый («оценка «удовлетворительно») – 50 – 69 баллов.
- стандартный (оценка «хорошо») – 70 – 89 баллов.
- эталонный (оценка «отлично») – 90 – 100 баллов.

Экзамен состоит из теоретической части (вопросы приведены в приложении Б).

Технологическая карта дисциплины с оценкой различных видов учебной деятельности по этапам контроля приведена в приложении В (рекомендуемые).

Критерии оценки качества освоения студентами дисциплины в 1 семестре:

- пороговый – 75 – 104 баллов.
- стандартный – 105 – 134 баллов.
- эталонный – 135 – 150 баллов.

Критерии оценки качества освоения студентами дисциплины во 2 семестре:

- пороговый – 50 – 69 баллов.
- стандартный – 70 – 89 баллов.
- эталонный – 90 – 100 баллов.

Критерии оценки на экзамене по дисциплине

- пороговый – 25 – 34 баллов.
- стандартный – 35 – 44 баллов.
- эталонный – 45 – 50 баллов.

Итоговые критерии оценки качества освоения студентами дисциплины во 2

семестре:

- пороговый («оценка «удовлетворительно») – 75 – 104 баллов.
- стандартный (оценка «хорошо») – 105 – 134 баллов.
- эталонный (оценка «отлично») – 135 – 150 баллов.

Критерии оценки качества освоения студентами дисциплины в 3 семестре:

- пороговый – 75 – 104 баллов.
- стандартный – 105 – 134 баллов.
- эталонный – 135– 150 баллов.

Критерии оценки на экзамене по дисциплине

- пороговый – 25 – 34 баллов.
- стандартный – 35 – 44 баллов.
- эталонный – 45 – 50 баллов.

Итоговые критерии оценки качества освоения студентами дисциплины в 3 семестре:

- пороговый («оценка «удовлетворительно») – 100 – 139 баллов.
- стандартный (оценка «хорошо») – 140 – 179 баллов.
- эталонный (оценка «отлично») – 180 – 200 баллов.

Критерии оценки качества освоения студентами дисциплины в 4 семестре:

- пороговый – 100 – 139 баллов.
- стандартный – 140 – 179 баллов.
- эталонный – 180 – 200 баллов.

Критерии оценки на экзамене по дисциплине

- пороговый – 25 – 34 баллов.
- стандартный – 35 – 44 баллов.
- эталонный – 45 – 50 баллов.

Итоговые критерии оценки качества освоения студентами дисциплины в 4 семестре:

- пороговый («оценка «удовлетворительно») – 125 – 174 баллов.
- стандартный (оценка «хорошо») – 175 – 224 баллов.
- эталонный (оценка «отлично») – 225 – 250 баллов.

Таблица 10.**Содержание уровней оценки качества освоения дисциплины**

Критерий	В рамках формируемых компетенций студент демонстрирует
пороговый	Основные аспекты теории и методики физической культуры воспроизведены, но с нарушением логической последовательности представления содержания, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики; студент проявил низкий уровень мотивации учения;
стандартный	Студент проявил понимание сущности обсуждаемого вопроса теории и методики физической культуры, логичность изложения, использование примеров из практики, но допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки и демонстрирует средний уровень мотивации учения;
эталонный	Студент проявил глубокое понимание сущности обсуждаемого вопроса теории и методики физической культуры, логичность изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта и высокий уровень мотивации учения.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**6.1 Литература****Основная литература:**

- 1 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие

для вузов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 478, [2]с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). – 100

- 2 Теория и методика физического воспитания и развития ребенка :
Практ. подгот. студентов: Учеб. пособие для вузов / Под ред. С.А. Козловой. - М. : Владос, 2008. - 271, [1]с. - (Учебное пособие для вузов). - 5

Дополнительная литература:

- 3 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка :
Учеб. пособие для вузов. - М. : Академия, 2001. - 364с. - (Высшее образование). -
Библиогр.: с. 360-362. - Ф2-2(8), Ф3-2(10)
- 4 Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста :
Схемы и таблицы / Фонд поддержки рос. учительства. - М. : Владос, 2003. - 190, [1]с. -
(Схемы). - Библиогр.: с. 186-187. - Ф3-5
- 5 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : Введение в предмет: Учеб. для
вузов. - 4-е изд., стер. - СПб. : Лань: Омега-Л, 2004. - 158, [1]с. - (Учебники для
вузов. Специальная литература). - Ф2-7
- 6 Теория и методика физической культуры : Учеб. для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина;
едер. целевая прогр. "Культура России" (Подпрогр. "Поддержка полиграфии и
книгоизд. России"). - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463с. -
Библиогр.: с. 453-456. - Ф2-1
- 7 Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы : Учеб. пособие
для вузов. - М. : Советский спорт, 2005. - 270с. : Ф2-1

7.1 Перечень стандартов

Карта учебно-методического обеспечения по дисциплине представлена в приложении Г.

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходим компьютерный класс, оборудованный мультимедийными средствами для демонстрации лекций-презентаций, презентаций проектов и видеоматериалов.

Приложение А
Методические рекомендации по организации изучения
дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

Раздел 1 «Теория физического воспитания»

Тема 1.1 Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина

ДР Поиск актуальных проблем физического воспитания

Тема 1.2 Система физического воспитания

ДР Составление структуры управления физическим воспитанием в России и зарубежных странах.

Тема 1.3 Цель и задачи физического воспитания

Семинар «Разработка и построение схемы иерархии цели и задач физического воспитания.»

ДР Изучение целей и задач физического воспитания в зарубежных странах.

Тема 1.4 Принципы физического воспитания

Самостоятельная работа. Реализация принципов физического воспитания в практике физкультурной деятельности.

ДР Реализация принципов физического воспитания в на занятиях физическим воспитанием.

Тема 1.5 Средства физического воспитания

Семинар. Составление комплексов физических упражнений различной направленности.

ДР Реферативное исследование средств физического воспитания.

Тема 1.6 Методы физического воспитания

Самостоятельная работа. Применение методов физического воспитания.

ДР Реферативное исследование методов физического воспитания по видам спорта.

Тема 1.7 Обучение двигательным действиям

Семинар. Составление плана обучения двигательному действию.

ДР Разработка технологии обучения технике избранного двигательного действия.

Тема 1.8 Теоретические основы развития физических качеств

Самостоятельная работа. Воспитание силовых способностей.

Самостоятельная работа. Воспитание скоростных способностей.

Самостоятельная работа. Воспитание двигательно-координационных способностей;

Самостоятельная работа. Воспитание выносливости. Воспитание гибкости

Коллоквиум

ДР Разработка технологии воспитания избранного физического качества.

Раздел 2 «Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека»

Тема 2.1 Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста:

Семинар

ДР Разработка сводной схемы возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности детей.

Тема 2.2 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста;

Коллоквиум

Тема 2.3 Физическое воспитание детей дошкольного возраста;

ДР Разработка комплексов упражнений для детей дошкольного возраста.

Тема 2.4 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста;

Самостоятельная работа Разработка плана урока по физической культуре для учащихся младших классов.

ДР Разработка комплексов упражнений для детей младшего школьного возраста.

Тема 2.5 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста;

Самостоятельная работа. Разработка плана урока по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста.

ДР Разработка комплексов упражнений для детей среднего школьного возраста.

Тема 2.6 Физическое воспитание детей старшего школьного возраста;

Самостоятельная работа. Разработка плана урока по физической культуре для учащихся старшего школьного возраста.

ДР Разработка комплексов упражнений для юношей и девушек старшего школьного возраста.

Тема 2.7 Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем;

Самостоятельная работа. Разработка плана урока по физической культуре для детей с ослабленным здоровьем.

ДР Разработка комплексов упражнений для детей с ослабленным здоровьем.

Тема 2.8 Физическое воспитание учащихся СПТУ.

Самостоятельная работа. Разработка плана урока по физической культуре учащихся средних специальных учебных заведений.

Тема 2.9 Физическое воспитание студенческой молодежи

Самостоятельная работа. Разработка плана урока по физической культуре для учащихся высших учебных заведений.

ДР Разработка комплексов упражнений для учащихся высших учебных заведений.

Тема 2.10 Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности

Самостоятельная работа. Разработка программы занятий физической культурой для лиц среднего возраста.

ДР Разработка комплексов упражнений для лиц занимающихся трудовой деятельностью.

Тема 2.11 Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте

Самостоятельная работа. Разработка программы занятий физической культурой для лиц пожилого и старческого возраста.

ДР Разработка комплексов упражнений для лиц пожилого и старческого возраста.

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания.
2. Научные исследования в области физического воспитания и спорта.
3. Педагогический характер и специфическая направленность процесса ФВ.
4. Система, структура системы физического воспитания в России.
5. Социальные истоки цели физического воспитания. Основные задачи физического воспитания.
6. Определение, содержание, форма, техника, эффекты физических упражнений.
7. Классификация физических упражнений.
8. Нагрузка, интервалы отдыха при выполнении физических упражнений.
9. Методы физического воспитания
10. Средства и методы обеспечения наглядности. Аппаратурно-методическое обеспечение занятий ФК.
11. Роль естественноредовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
12. Формирование знаний в процессе ФВ.
13. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
14. Формирование двигательного навыка (методическая последовательность, фазы нервных процессов). Законы формирования двигательного навыка.
15. Обучение (определение, основная задача), этапы обучения двигательным действиям.
16. Урок, как основная форма организации занятий. Требования к уроку. Классификация уроков. Постановка задач.
17. Структура урока, характеристика его частей.
18. Организационное обеспечение урока.
19. Методы организации деятельности занимающихся на уроке.
20. План-конспект урока.
21. Нагрузка в физическом воспитании (определение, параметры, воздействие на организм).
22. Регулирование нагрузки на уроке, внешние признаки утомления. Показатели эффективности урока (общая и моторная плотность).
23. Двигательно-координационные способности (ДКС). Понятие и задачи их воспитания.
24. Средства и отличительные черты методики воспитания ДКС.
25. Особенности регулирования нагрузок и отдыха при воспитании ДКС.
26. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.
27. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
28. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.
29. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей
30. Силовые способности и задачи по их воспитанию.
31. Основные средства и методика воспитания силовых способностей.
32. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
33. Скоростные способности и задачи их воспитания.
34. Особенности средств и методики воспитания быстроты как способности к экстренным реакциям.
35. Особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений.
36. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

37. Выносливость. Показатели и типы выносливости, задачи, решаемые в процессе воспитания.
38. Средства и методы воспитания общей выносливости.
39. Особенности средств и методики воспитания специфической выносливости.
40. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
41. Воспитание осанки: объект и задачи воспитания.
42. Средства и особенности методики воспитания осанки.
43. Направленное воздействие на гибкость тела: объект и задачи.
44. Средства и особенности методики воспитания гибкости.
45. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.
46. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
70. Технология воспитательной деятельности педагога по физическому воспитанию.
47. Требования к личности преподавателя как воспитателя.
48. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
49. Нагрузка, воздействие физической нагрузки, параметры нагрузки.
50. Внешние признаки воздействия физических нагрузок.
51. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
52. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
53. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
54. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
55. Физическое воспитание учащихся СПТУ.
56. Физическое воспитание студенческой молодежи.
57. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
58. Физическая культура в системе научной организации труда.
59. Физическая культура в режиме трудового дня.
60. Физическая культура в быту трудящихся.

Пример экзаменационного билета

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого
Кафедра Теории и методики физического воспитания

Экзаменационный билет № 1

Дисциплина Теория и методика физического воспитания и спорта

Для направления 050100.62 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

1. ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания.
2. Физическая культура в быту трудящихся.

Принято на заседании кафедры _____ 20 ____ г.

Протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Раздел 3. Планирование в физическом воспитании.

Тема 3.1 Планирование в физическом воспитании

Самостоятельная работа. Составление схемы «система планирования в физическом воспитании»

Тема 3.2 Характеристика федерального государственного стандарта для общего полного образования

Самостоятельная работа. Составление таблицы отличий ГОС от ФГОС

Тема 3.3 Характеристика современных программ по физической культуре

Самостоятельная работа. Анализ современных программ по физической культуре

Тема 3.4 Общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график

Самостоятельная работа. Составление общего плана работы по физическому воспитанию в школе, годового плана-графика

ДР Составление общего плана работы по физическому воспитанию в школе, годового плана-графика

Тема 3.5 Рабочий план на четверть по физической культуре.

Самостоятельная работа. Составление рабочего плана на четверть по физической культуре.

ДР Подготовка к составлению рабочего плана на четверть по физической культуре.

Тема 3.6 Педагогический контроль в физическом воспитании и его разновидности;

Самостоятельная работа. Составление схемы «педагогический контроль в физическом воспитании и его разновидности»

Тема 3.7 Самоконтроль в физическом воспитании.

Самостоятельная работа. Составление дневника «самоконтроль в физическом воспитании»

ДР Подготовка к составлению дневника самоконтроля в физическом воспитании.

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. Виды планирования в физическом воспитании.
2. Требования к планированию в физическом воспитании.
3. Методическая последовательность планирования;
4. Характеристика основных документов планирования.
5. Структура ФГОС.
6. Содержание ФГОС.
7. Отличительные особенности ФГОС от ГОС.
8. Отличительные особенности современных программ по физической культуре.
9. Структура программ по физической культуре.
10. Содержание программ по физической культуре.
11. Содержание и оформление общего плана-графика работы по физическому воспитанию.
12. Содержание и оформление годового плана-графика.
13. Содержание и оформление рабочего плана на четверть.
14. Технология разработки рабочего плана на четверть.
15. Характеристика, виды контроля; методы контроля.
16. Учёт результатов контроля, документы учета.
17. Место и значение самоконтроля в физическом воспитании.
18. Средства самоконтроля.

Пример экзаменационного билета

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого
Кафедра Теории и методики физического воспитания

Экзаменационный билет № 1

Дисциплина Теория и методика физической культуры и спорта

Для направления 050100.62 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

1. Виды планирования в физическом воспитании.
2. Содержание программ по физической культуре.

Принято на заседании кафедры _____ 20 г.

Протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Раздел 4. Теория и методика спортивной подготовки

Тема 4.1 Общая характеристика спорта

Самостоятельная работа Составление схемы «система спортивной подготовки в РФ»

Тема 4.2 Основы спортивной тренировки

Самостоятельная работа Разработка презентации «Основы спортивной тренировки»

Тема 4.3 Основные стороны подготовки спортсмена

Самостоятельная работа Разработка презентации «Основные стороны подготовки спортсмена»

Тема 4.4 Подготовка спортсмена как многолетний процесс

Самостоятельная работа Разработка презентации «Подготовка спортсмена как многолетний процесс»

Тема 4.5 Основы построения процесса спортивной подготовки

Семинар Основы построения процесса спортивной подготовки

Тема 4.6 Построение подготовки спортсменов в течение года

Семинар Построение подготовки спортсменов в течение года

ДР составить схему Подготовка спортсмена в течение года в избранном виде спорта

Тема 4.7 Структура и построение (содержание) тренировочного процесса

Семинар Структура и построение (содержание) тренировочного занятия.

ДР составление плана-конспекта тренировочного занятия

Тема 4.8 Планирование в спорте

Семинар Планирование в спорте

ДР Планирование в спорте

Тема 4.9 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
 Семинар Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
ДР Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Тема 4.10 Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки
 Семинар Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки
ДР Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.
2. Социальные функции спорта.
3. Основные направления в развитии спортивного движения.
4. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
5. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
6. Средства и методы спортивной тренировки.
7. Основные разделы содержания спортивной тренировки.
8. Закономерности спортивной тренировки.
9. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
10. Структура малых, средних, многомесячных тренировочных циклов.
11. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
12. Технология планирования в спорте.
13. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
14. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Пример экзаменационного билета

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого
 Кафедра Теории и методики физического воспитания

Экзаменационный билет № 1

Дисциплина Теория и методика физической культуры и спорта
 Для направления 050100.62 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.
2. Закономерности спортивной тренировки.

Принято на заседании кафедры _____ 20 ____ г.
 Протокол № _____
 Заведующий кафедрой _____

Раздел 5. Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

Тема 5.1 Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания

Семинар. Характеристика здорового образа жизни.

Тема 5.2 Содержательные основы оздоровительной физической культуры

Семинар. Основные направления воздействия средств физического воспитания в оздоровительной физической культуре

Тема 5.3 Основы построения оздоровительной тренировки

Самостоятельная работа. Принципы оздоровительной тренировки

ДР Разработка структуры конспекта «структура и особенности оздоровительной тренировки».

Тема 5.4 Характеристика средств специально оздоровительной направленности

Самостоятельная работа. Частные случаи применения средств специально оздоровительной направленности

ДР Составление комплекса упражнений для решения конкретной задачи оздоровительной физической культуры.

Тема 5.5 Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

Самостоятельная работа. Новые физкультурно-оздоровительные системы

ДР Анализ направленности современных оздоровительных методик и систем.

Тема 5.6 Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

Самостоятельная работа. Индивидуальная карта состояния здоровья и физической подготовленности

ДР Составление индивидуальной карты состояния здоровья и физической подготовленности.

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
2. Средства и методы оздоровительной физической культуры.
3. Значение и характеристика оздоровительной ходьбы.
4. Значение и характеристика оздоровительного бега.
5. Значение и характеристика оздоровительного плавания.
6. Значение и характеристика оздоровительного передвижения на велосипеде.
7. Значение и характеристика оздоровительной ходьбы на лыжах.
8. Значение и характеристика аэробики.
9. Значение и характеристика атлетической гимнастики.
10. Значение и характеристика современных молодежных форм оздоровительной физической культуры.
11. Значение и характеристика калланетики.
12. Значение и характеристика пилатеса.
13. Значение и характеристика кросс-фита.
14. Значение и характеристика изотона.
15. Значение и характеристика шейпинга.
16. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся оздоровительной физической культурой.

Пример экзаменационного билета

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого
Кафедра Теории и методики физического воспитания

Экзаменационный билет № 1

Дисциплина Теория и методика физической культуры и спорта

Для направления 050100.62 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

1. Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
2. Значение и характеристика атлетической гимнастики.

Принято на заседании кафедры _____ 20 г.

Протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Приложение Б
Технологическая карта дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»
семестр 1, ЗЕТ 3, вид аттестации – Д/зачет, акад. часов – 108, баллов рейтинга – 150

Таблица 3

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с паспортом ФОС)	Максимальное количество баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
Раздел 1 «Теория физического воспитания»		18	36	18	54		150
1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина	1,2	2	4	2	6	семинар	14
2. Система физического воспитания	3,4	2	4	2	6	Самостоятельная работа	14
3. Цель и задачи физического воспитания	5,6	2	4	2	6	семинар	14
4. Принципы физического воспитания	7,8	2	4	2	6	Самостоятельная работа	14
5. Средства физического воспитания	9	1	2	2	3	Семинар	8
Учет посещения занятий							11
Промежуточная аттестация							75
6. Средства физического воспитания	10	1	2		3	Самостоятельная работа	6
7. Методы физического воспитания	11,12	2	4	2	6	Самостоятельная работа	14
8. Обучение двигательным действиям	13,14	2	4	2	8	Самостоятельная работа	16
9. Теоретические основы развития физических качеств	15-18	4	8	4	10	коллоквиум	26
Учет посещения занятий							13
Итого по разделу 1		75– 104 балла (удовл.) 105 – 134 балла (хорошо) 135 – 150 баллов (отлично)					

семестр 2, ЗЕТ 3, вид аттестации – экзамен, акад. часов – 72, баллов рейтинга – 150

Таблица 4

Виды учебной работы	№ недел и сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеv. (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
Раздел 2 «Методика физического воспитания в различные периоды онтогенеза человека»		18	18	12	36		100
1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста;	1	1					1
2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста;	2,3	2	2		4		6
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста;	4	2			4		6
4. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста;	5,6	2	2	2	4	Самостоятельная работа	10
5. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста;	7,8	2	2	2	4	Самостоятельная работа	10
6. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста;	9	1	1	1	2	Самостоятельная работа	5
Учет посещения занятий							12
Промежуточная аттестация							50
7. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста;	10	1	1	1	2	Самостоятельная работа	5
8. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем;	11-12	2	2	2	4	Самостоятельная работа	10
9. Физическое воспитание учащихся СПТУ.	13		2				2
10. Физическое воспитание студенческой молодежи	14,15	2	2	2	4	Самостоятельная работа	10
11. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	16,17	2	2	2	4	семинар	10
12. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте	18		2		4	коллоквиум	6
Учет посещения занятий							7

Экзамен		25-34 балла (удовл.) 35-44 балл (хорошо) 45-50 баллов (отлично)		
Итого по разделу 2		75– 104 балла (удовл.) 105 – 134 балла (хорошо) 135 – 150 баллов (отлично)		

семестр 3, ЗЕТ 4, вид аттестации – экзамен, акад. часов – 108, баллов рейтинга – 200

Таблица 5

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеваемости (в соответствии с паспортом ФОС)	Максимальное количество баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
Раздел 3. Планирование в физическом воспитании.		27	27	18	54		150
1. Планирование в физическом воспитании	1	3					3
2. Характеристика федерального государственного стандарта для общего полного образования	2-5	6	6		12	Самостоятельная работа	24
3. Характеристика современных программ по физической культуре	6-8	6	3		12	семинар	21
4. Общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график	9	1	2	2	5	Самостоятельная работа	10
Учет посещения занятий							17
Промежуточная аттестация							75
5. Общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график	10-11	2	4	4	4	Самостоятельная работа	14
6. Рабочий план на четверть по физической культуре.	12-14	3	6	6	12	Самостоятельная работа	27
7. Педагогический контроль в физическом воспитании и его разновидности;	15-16	3	3	3		Самостоятельная работа	9
8. Самоконтроль в физическом воспитании.	17-18	3	3	3	9	Самостоятельная работа	18
Учет посещения занятий							2
Экзамен		25-34 балла (удовл.) 35-44 балла (хорошо) 45-50 баллов (отлично)					
Итого по разделу 3		100 – 139 балла (удовл.) 140 – 179 балла (хорошо) 180 – 200 баллов (отлично)					

семестр 4, ЗЕТ 5, вид аттестации – экзамен, акад. часов – 144, баллов рейтинга – 250

Таблица 6

Виды учебной работы	№ недел и сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеv. (в соотv. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
Раздел 4. Теория и методика спортивной подготовки		24	48	24	72		200
1. Общая характеристика спорта	1	2	2		2	Самостоятельная работа	6
2. Основы спортивной тренировки	2	2	2		2	Самостоятельная работа	6
3. Основные стороны подготовки спортсмена	3	2	2		2	Самостоятельная работа	6
4. Подготовка спортсмена как многолетний процесс	4,5	2	6		2	Самостоятельная работа	8
5. Основы построения процесса спортивной подготовки	6,7	2	6			семинар	8
6. Построение подготовки спортсменов в течении года	8,9	2	6	4	24	семинар	36
Учет посещения занятий							30
Промежуточная аттестация							100
7. Структура и построение (содержание) тренировочного процесса	10-11	4	4	2	10	семинар	20
8. Планирование в спорте	12-14	4	8	6	10	семинар	28
9. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	15-16	2	6	6	10	семинар	24
10. Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки	17-18	2	6	6	10	семинар	24
Учет посещения занятий							4
Экзамен		25-34балла (удовл.) 35-44балл (хорошо) 45-50 баллов (отлично)					
Итого по разделу 4		125 – 174 балла (удовл.) 175 – 224 балла (хорошо) 225 – 250 баллов (отлично)					

Таблица 7

Виды учебной работы	№ недел и сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеv. (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
Раздел 5. Общая характеристика и теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры		18	18	12	36		100
1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания	1	1	1				2
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры	2	1	1			семинар	2
3. Основы построения оздоровительной тренировки	3-4	2	2	1	6	семинар	11
4. Характеристика средств специально оздоровительной направленности	5-6	2	2	1	6	Самостоятельная работа	11
5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	7-9	3	3	2	4	Самостоятельная работа	12
Учет посещения занятий							12
Промежуточная аттестация							50
6. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	10-14	5	5	4	8	Самостоятельная работа	22
7. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой	15-18	4	4	4	12	Самостоятельная работа	24
Учет посещения занятий							4
Экзамен		25-34балла (удовл.) 35-44балл (хорошо) 45-50 баллов (отлично)					
Итого по разделу 5		75– 104 балла (удовл.) 105 – 134 балла (хорошо) 135 – 150 баллов (отлично)					

Карта учебно-методического обеспечения

дисциплины Теория и методика физической культуры и спорта (1,2,3,4,5 семестры)

направление 050100.62 педагогическое образование профиль «Физическая культура»

форма обучения дневная

курс 1,2,3 семестр 1,2,3,4,5,6

Всего часов 576 из них лекций 84, практ. занятий 147

СРС и виды индивидуальной работы 324

Обеспечивающая кафедра ТМФВ факультет ПОИТ

Таблица 1 - Обеспечение дисциплины учебными изданиями

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Вид занятия, в котором используется	Число часов, обеспечиваемых изданием	Кол. экз. в библиот. НовГУ (на каф.)	Примечание
1 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб.пособие для вузов. - 3-е изд.,стер. - М. : Академия, 2001-2010. - 478,[2]с. : ил. - (Высшее профессиональное образование.Педагогические специальности).	Лекции, практика, СРС	576	92	http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/Exe/OPACServlet.exe?Mode=N
2 Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Практи.подгот.студентов:Учеб.пособие для вузов / Под ред.С.А.Козловой. - М. : Владос, 2008. - 271,[1]с. - (Учебное пособие для вузов)	лекции, практикт. СРС	324	5	http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/Exe/OPACServlet.exe?Mode=N
3 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для вузов. - М. : Академия, 2001. - 364с.	лекции, практикт. СРС	56	22	http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/Exe/OPACServlet.exe

Таблица 2 - Обеспечение дисциплины учебно-методическими изданиями

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Вид занятия, в котором используется	Число часов, обеспечиваемых изданием	Кол. экз. в библ. НовГУ (на каф.)	Примечание
1. Рабочая программа «Теория и методика физической культуры и спорта», Максимов А.Н., 2012	лекции, практ. СРС		1	
2. Конспекты лекций	лекции, практ. СРС		1	

Учебно-методическое обеспечение дисциплины _____

Действительно для учебного года 2011 / 2012

Зав.кафедрой _____ Уткина Л.И.

« » _____ 2012 г.

СОГЛАСОВАНО

НБ Нов ГУ: _____
Должность
подпись
расшифровка