

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА
ректором университета
С.Б.Репкиным
15 июля 2024 г.
Регистрационный № УД-225/уч.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебная программа учреждения образования
по учебной дисциплине для специальностей:
6-05-1012-01 «Физическая культура»;
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»;
6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»;
6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой,
спортом и туризмом»

Минск 2024

УДК 796.011.2/3(073)

ББК 75.1я73

Т 33

Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательных стандартов общего высшего образования: ОСВО 6-05-1012-01-2023, ОСВО 6-05-1012-02-2023, ОСВО 6-05-1012-03-2023, ОСВО 6-05-1012-04-2023 и учебных планов учреждения образования по специальностям: 6-05-1012-01, 6-05-1012-02, 6-05-1012-03, 6-05-1012-04 (для дневной формы получения образования, заочной формы получения образования, образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием для дневной и заочной форм получения образования)

СОСТАВИТЕЛИ:

М.П. Ступень, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

В.А. Коледа, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, профессор;

Н.П. Максименко, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.В. Помозов, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Н.В. Журович, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Т.А. Морозевич-Шилюк, профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

А.А. Балай, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.03.2024 № 12);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.04.2024 № 9);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2024 № 6)



СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
Цель и задачи учебной дисциплины.....	6
Требования к формированию компетенций студентов и уровню освоения содержания учебной дисциплины.....	7
Тематический план	9
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	12
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1). Общие основы теории и методики физического воспитания	12
М-1. Введение в теорию физической культуры	12
Тема 1. Общая характеристика и основные понятия теории физической культуры.....	12
М-2. Методологические основы теории физической культуры.....	12
Тема 2. Методы научного исследования в теории физической культуры	12
М-3. Физическая культура как общественное явление	12
Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры.....	12
Тема 4. Система физической культуры.....	13
М-4. Средства, методы и принципы физического воспитания	13
Тема 5. Средства физического воспитания	13
Тема 6. Методы физического воспитания	14
Тема 7. Принципы физического воспитания.....	14
М-5. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.....	14
Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании.....	14
Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании	15
Модуль контроля (М-К1)	15
Контроль успеваемости по СМ-1	
«Общие основы теории и методики физического воспитания»	15
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2). Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей	16
М-6. Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям.....	16
Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям	16
М-7. Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей	16
Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей....	16
Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития.....	16
Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития....	17

Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития	17
Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития	17
Тема 16. Гибкость и методика ее направленного развития	18
Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в физическом воспитании.....	18
Модуль контроля (М-К₂)	18
Контроль успеваемости по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»	18
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ-3). Общие основы физического воспитания в онтогенезе	19
М-8. Возрастные особенности физического воспитания.....	19
Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс	19
Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте	19
Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов	19
Тема 21. Физическое воспитание в молодом, среднем, пожилом и старческом возрасте.....	20
Модуль контроля (М-К₃)	20
Контроль успеваемости по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе»	20
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4). Основы физического воспитания в системе образования	21
М-9. Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.....	21
Тема 22. Физическое воспитание в системе общего среднего образования.....	21
Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта».....	21
Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	21
Тема 25. Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования.....	22
Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	22
Тема 27. Физическое воспитание в системе профессионально-технического, среднего специального и высшего образования	22
Модуль контроля (М-К₄)	23
Контроль успеваемости по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования».....	23

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 2-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 2-й курс).....	24
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 3-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 3-й курс).....	36
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 3-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 3-й курс).....	41
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 4-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 4-й курс).....	50
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	53
Организация самостоятельной работы студентов	53
Методические рекомендации по выполнению управляемой самостоятельной работы.....	53
Примерный перечень заданий управляемой самостоятельной работы.....	55
УСР № 1	55
УСР № 2	55
УСР № 3	56
УСР № 4	56
УСР № 5	57
УСР № 6	58
УСР № 7	59
УСР № 8	60
УСР № 9	60
ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ	60
Примерный перечень тем курсовых работ	61
Методы и технологии обучения	64
Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале	65
Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности	68
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	69

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» модуля «Общепрофессиональные дисциплины» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 6-05-1012-01 «Физическая культура»; 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»; 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»; 6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом», с учетом требований образовательных стандартов общего высшего образования: ОСВО 6-05-1012-01-2023, ОСВО 6-05-1012-02-2023, ОСВО 6-05-1012-03-2023, ОСВО 6-05-1012-04-2023, учебных планов по вышеуказанным специальностям (для дневной формы получения образования, заочной формы получения образования, образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием для дневной и заочной форм получения образования).

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения учебной дисциплины, занимает базовое, основополагающее место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в сфере физической культуры. Изучение учебной дисциплины направлено на формирование системного представления о предметной области профессиональной деятельности. Освоение содержания программного материала готовит студентов к междисциплинарному подходу и поиску самостоятельных и творческих решений в профессиональной деятельности, способствует формированию гуманистического мировоззрения. Преподавание учебной дисциплины направлено на систематизацию знаний студентов, приобретаемых в ходе изучения учебных дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Педагогика» и др.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения учебной дисциплины:

формирование базовой профессиональной компетенции и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- освоить методологические основы теории и методики физического воспитания;
- изучить общие основы теории и методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей;
- освоить общие основы планирования, организации и контроля физического воспитания;
- сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;
- изучить основы физического воспитания в системе образования;

– сформировать систему знаний и умений управления образовательным процессом по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования, обеспечив готовность студентов к производственной педагогической практике.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» формируется **базовая профессиональная компетенция**: ориентироваться в предметной области теории и методики физического воспитания, анализировать и применять в профессиональной деятельности знания о закономерностях, принципах, средствах и методах, содержании и организации физического воспитания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

– тенденции формирования теории физической культуры в системе научных знаний;

– основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;

– методы исследования в теории физической культуры;

– формы и функции физической культуры;

– основы и структуру системы физического воспитания;

– средства и методы физического воспитания;

– принципы физического воспитания;

– общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;

– сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития;

– возрастные особенности физического воспитания;

– планирование в физическом воспитании;

– контроль и самоконтроль в физическом воспитании;

– основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

уметь:

– системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

– организовывать научные исследования в сфере физической культуры и спорта;

– использовать средства и методы физического воспитания;

– реализовывать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности;

– нормировать и контролировать физическую нагрузку;

– осуществлять направленное развитие двигательных способностей;

– формировать физическую культуру личности;

– планировать физическое воспитание обучающихся;

– контролировать эффективность физического воспитания;

– работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

– составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

иметь навык:

– владения понятийным аппаратом теории физической культуры;

– владения методами исследования в сфере физической культуры и спорта;

– использования средств и методов физического воспитания;

– нормирования физической нагрузки;

– владения методикой обучения двигательным действиям;

– владения методиками направленного развития двигательных способностей;

– использования методов контроля в физическом воспитании.

В результате выполнения курсовой работы по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» формируются следующие универсальные компетенции:

1) владеть основами исследовательской деятельности, осуществлять поиск, анализ и синтез информации;

2) решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе применения информационно-коммуникационных технологий;

3) работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные, культурные и иные различия;

4) быть способным к саморазвитию и совершенствованию в профессиональной деятельности;

5) проявлять инициативу и адаптироваться к изменениям в профессиональной деятельности.

Общее количество часов, отведенное на изучение учебной дисциплины, – 300, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием. Формы получения высшего образования: дневная, заочная.

Распределение аудиторного времени (174 часа) для студентов дневной формы получения образования, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием: лекции – 76 часов; практические занятия – 20 часов; семинарские занятия – 78 часов (2-й, 3-й курсы). Формы промежуточной аттестации студентов: зачет (3-й семестр), экзамен (4-й, 5-й семестры).

Распределение аудиторного времени (44 часа) для студентов заочной формы получения образования, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием: лекции – 18 часов; практические занятия – 12 часов; семинарские занятия – 14 часов (3-й, 4-й курсы). Форма промежуточной аттестации студентов: зачет (6-й семестр), экзамен (7-й, 8-й семестры). По учебной дисциплине предусмотрено выполнение контрольной работы (6-й семестр).

По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Форма промежуточной аттестации студентов: дифференцированный зачет (дневная форма получения образования – 4-й семестр, заочная форма получения образования – 8-й семестр).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество аудиторных часов			
		Всего	Из них		
			Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5	6
Содержательный модуль 1 (СМ-1)					
Общие основы теории и методики физического воспитания					
M-1	Введение в теорию физической культуры	4	2		2
	Тема 1. Общая характеристика и основные понятия теории физической культуры	4	2		2
M-2	Методологические основы теории физической культуры	4	2		2
	Тема 2. Методы научного исследования в теории физической культуры	4	2		2
M-3	Физическая культура как общественное явление	12	6		6
	Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры	8	4		4
	Тема 4. Система физической культуры	4	2		2
M-4	Средства, методы и принципы физического воспитания	30	12		18
	Тема 5. Средства физического воспитания	10	4		6
	Тема 6. Методы физического воспитания	10	4		6
	Тема 7. Принципы физического воспитания	10	4		6
M-5	Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	10	4		6
	Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании	6	2		4
	Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании	4	2		2
M-K1	Контроль успеваемости по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»				

1	2	3	4	5	6
Содержательный модуль 2 (СМ-2)					
Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей					
M-6	Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям	10	4		6
	Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям	10	4		6
M-7	Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей	44	20		24
	Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей	4	2		2
	Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития	10	4		6
	Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития	4	2		2
	Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития	10	4		6
	Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития	8	4		4
	Тема 16. Гибкость и методика ее направленного развития	4	2		2
	Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в физическом воспитании	4	2		2
M-K₂	Контроль успеваемости по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»				
Содержательный модуль 3 (СМ-3)					
Общие основы физического воспитания в онтогенезе					
M-8	Возрастные особенности физического воспитания	20	12		8
	Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс	4	2		2
	Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте	4	2		2
	Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов	6	4		2
	Тема 21. Физическое воспитание в молодом, среднем, пожилом и старческом возрасте	6	4		2
M-K₃	Контроль успеваемости по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе»				

1	2	3	4	5	6
Содержательный модуль 4 (СМ-4)					
Основы физического воспитания в системе образования					
M-9	Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования	40	14	20	6
	Тема 22. Физическое воспитание в системе общего среднего образования	8	4		4
	Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта»	12	2	10	
	Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	4	2	2	
	Тема 25. Внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования	4	2	2	
	Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	8	2	6	
	Тема 27. Физическое воспитание в системе профессионально-технического, среднего специального и высшего образования	4	2		2
M-K₄	Контроль успеваемости по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»				
Итого		174	76	20	78

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1)

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М-1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1. Общая характеристика и основные понятия теории физической культуры

Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.

Система основных понятий. Физическая культура как органическая часть культуры общества. Физическая культура личности, как часть культуры, усвоенная человеком. Основные компоненты физической культуры личности (потребность в занятиях физической культурой или спортом; необходимые знания, двигательные умения, навыки; активная физкультурная или спортивная деятельность, направленная на физическое и связанное с ней духовное совершенствование).

Физическое воспитание как педагогический процесс. Физическая подготовка. Физическая подготовленность и ее показатели. Общее физкультурное образование.

Цель, задачи, основные стороны физического воспитания.

Физическое развитие. Факторы, влияющие на физическое развитие. Показатели физического развития. Физическое совершенство и его критерии. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

М-2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 2. Методы научного исследования в теории физической культуры

Методология и методы научного познания в теории физической культуры.

Общелогические методы научного познания. Методы построения теоретического знания. Методы построения эмпирического знания.

Частные методы научного исследования в теории физической культуры: изучение литературы, опросные методы, антропометрия, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и другие методы исследования.

М-3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ

Тема 3. Функции, формы и направления использования физической культуры

Функции физической культуры: общекультурные и специфические.

Общекультурные функции (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная, социальной интеграции и др.).

Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная).

Формы физической культуры. Базовая физическая культура и ее разновидности. Фоновая физическая культура и ее разновидности. Спорт и его разновидности. Профессионально-прикладная физическая культура и ее разновидности. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее разновидности. Адаптивная физическая культура и ее разновидности.

Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.

Общеподготовительное направление использования физической культуры. Формы базовой и фоновой физической культуры, характеризующие общеподготовительное направление использования физической культуры.

Специализированное направление использования физической культуры (спорт, профессионально-прикладная физическая культура и оздоровительно-реабилитационная физическая культура).

Тема 4. Система физической культуры

Система физической культуры в Республике Беларусь: цель, задачи, структура. Факторы, обуславливающие успешность функционирования системы: подготовка кадров, материально-техническое и информационное обеспечение, врачебно-педагогический контроль.

Идейные, программные, нормативные, научно-методические, организационные основы системы физической культуры. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Цель, задачи и содержание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха.

М-4. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 5. Средства физического воспитания

Средства физического воспитания: специфические и неспецифические.

Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.

Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны физической нагрузки. Объем и интенсивность физической нагрузки. Показатели объема

и интенсивности физической нагрузки. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.

Перенос тренированности и его виды.

Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания.

Тема 6. Методы физического воспитания

Общая характеристика методов физического воспитания.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям: (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы) и при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного и вариативного (переменного) упражнения, методы непрерывного и интервального упражнения, методы комбинированного упражнения). Круговая тренировка как разновидность метода строго регламентированного упражнения и комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.

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

Тема 7. Принципы физического воспитания

Основополагающие принципы системы физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности.

Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности.

Специфические принципы физического воспитания: непрерывности и системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динаминости), адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

М-5. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании

Содержание и структура занятия в физическом воспитании. Динамика работоспособности при выполнении физических упражнений – основной

фактор, определяющий структуру занятия. Подготовительная, основная и заключительная части занятия и их взаимосвязь.

Задачи, содержание, продолжительность подготовительной основной и заключительной частей занятия. Взаимосвязь частей занятия.

Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий в физическом воспитании. Типы урочных форм занятий в зависимости от решаемых задач. Общие основы методики проведения занятия в физическом воспитании. Место урочных форм занятий в физическом воспитании.

Неурочные формы занятий. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий в физическом воспитании. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий. Место неурочных форм занятий в физическом воспитании.

Тема 9. Планирование и контроль в физическом воспитании

Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании.

Хронологическая масштабность планирования (перспективное, этапное, оперативное). Требования к планированию. Технология планирования образовательного процесса в физическом воспитании. Разновидности оформления документов планирования в физическом воспитании.

Педагогический контроль в физическом воспитании. Задачи, объекты, содержание, формы и организация педагогического контроля в физическом воспитании. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль.

Модуль контроля (М-К₁)

Контроль успеваемости по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»

Контроль осуществляется в форме устного опроса, опроса с использованием электронных тестов.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2)
ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ
ДЕЙСТВИЯМ И НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

М-6. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям

Цель и задачи обучения двигательным действиям.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования. Уровни освоения движения. Перенос двигательных навыков в процессе обучения.

Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям.

Цель, задачи и методика обучения на этапе начального разучивания, этапе углубленного разучивания и этапе закрепления и совершенствования двигательного действия. Использование методов словесного и наглядного воздействия, методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного при обучении двигательным действиям. Стабильность и вариативность двигательного навыка.

Регламентация физической нагрузки и отдыха, причины и методические приемы устранения ошибок, контроль освоения техники двигательного действия на различных этапах обучения.

М-7. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАПРАВЛЕННОГО
РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тема 11. Основные закономерности развития
двигательных способностей

Двигательные способности. Классификация и закономерности развития двигательных способностей. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития двигательных способностей. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе. Перенос двигательных способностей (положительный, отрицательный, прямой, косвенный, взаимный и односторонний). Закономерности адаптации в процессе направленного развития двигательных способностей.

Тема 12. Силовые способности и методика
их направленного развития

Общая характеристика силовых способностей. Классификация силовых способностей и факторы, обусловливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

Средства направленного развития силовых способностей. Методы, используемые при направленном развитии силовых способностей: строго

регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей.

Тема 13. Скоростные способности и методика их направленного развития

Общая характеристика скоростных способностей. Классификация скоростных способностей и факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.

Средства направленного развития скоростных способностей. Методы, используемые при направленном развитии скоростных способностей: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций. Методика повышения быстроты движений. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития

Общая характеристика выносливости. Классификации выносливости и факторы, обуславливающие уровень ее развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.

Средства направленного развития выносливости. Методы, используемые при направленном развитии выносливости: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости.

Тема 15. Координационные способности и методика их направленного развития

Общая характеристика координационных способностей. Классификации координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

Средства направленного развития координационных способностей. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный при направленном развитии координационных способностей. Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные

параметры движений. Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития координационных способностей.

Тема 16. Гибкость и методика ее направленного развития

Общая характеристика гибкости. Классификации гибкости и факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.

Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Методика направленного развития гибкости. Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.

Место упражнений для развития гибкости в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития гибкости.

Тема 17. Формирование осанки и регулирование массы тела в физическом воспитании

Характеристика правильной осанки. Значение правильной осанки как компонента физического совершенства. Факторы, влияющие на осанку. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания. Задачи, средства и методы формирования правильной осанки. Основы методики коррекции нарушений осанки. Место упражнений на формирование осанки в отдельном занятии, системе занятий и многолетнем процессе физического воспитания.

Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Факторы, определяющие массу тела. Основы методики регулирования массы тела.

Модуль контроля (М-К₂)

Контроль успеваемости по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»

Контроль осуществляется в форме устного опроса, опроса с использованием электронных тестов, выполнения контрольной работы.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ-3)

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ

М-8. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 18. Физическое воспитание как многолетний процесс

Основные фазы и периоды возрастного развития. Социально-биологические факторы, влияющие на физическое развитие и определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания. Особенности физического развития и физической подготовленности белорусской нации в онтогенезе. Общее физкультурное образование как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

Тема 19. Физическое воспитание в дошкольном возрасте

Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в дошкольном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания в дошкольном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в дошкольном возрасте.

Роль семьи в обеспечении физического воспитания в дошкольном возрасте.

Тема 20. Физическое воспитание учащихся и студентов

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания в школьном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания в школьном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся. Содержание и организация физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования.

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Содержание и организация физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания студентов.

Тема 21. Физическое воспитание в молодом, среднем, пожилом и старческом возрасте

Социальная значимость направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в молодом и среднем возрасте. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного использования физической культуры в молодом и среднем возрасте. Физическая культура в рамках трудового процесса и в свободное время по месту работы и жительства. Контроль физической подготовленности в молодом и среднем возрасте.

Инволюционные изменения в организме в пожилом и старческом возрасте. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старческом возрасте. Педагогический, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в пожилом и старческом возрасте.

Модуль контроля (М-К₃)

Контроль успеваемости по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе»

Контроль осуществляется в форме устного опроса, опроса с использованием электронных тестов.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4)
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ

**М-9. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО
СРЕДНЕГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Тема 22. Физическое воспитание в системе общего среднего образования

Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Уровни общего среднего образования.

Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–IV, V–XI классов. Содержание, организация, методика обучения и воспитания учащихся в процессе освоения содержания образовательных программ общего среднего образования.

**Тема 23. Методика планирования образовательного процесса
в учреждениях общего среднего образования по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям
«Час здоровья и спорта»**

Планирование как компонент управления общим физкультурным образованием учащихся. Предпосылки, определяющие эффективность планирования.

Требования к планированию процесса физкультурного образования (научность, непрерывность, последовательность и параллельность, согласованность компонентов и др.). Факторы, определяющее содержание и степень детализации документов планирования образовательного процесса.

Методика разработки основных документов планирования (план-конспект урока, поурочный календарно-тематический план-график на учебную четверть, годовой план-график распределения разделов учебной программы) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта».

**Тема 24. Методика организации и проведения учебного занятия
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
в учреждениях общего среднего образования**

Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся. Типы, виды, структура урока физической культуры.

Подготовка учителя физической культуры к учебному занятию. Требования к проведению учебного занятия. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока). Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Тема 25. Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования. Задачи, содержание и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования.

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

Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье.

Тема 26. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования

Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании. Единство педагогического и врачебного контроля в физическом воспитании. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, дифференцированность).

Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация учащихся по результатам учебной деятельности. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Педагогический контроль качества образовательного процесса. Технология пульсометрии, хронометрирования и педагогического анализа учебного занятия по физической культуре.

Тема 27. Физическое воспитание в системе профессионально-технического, среднего специального и высшего образования

Физическое воспитание в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация

и контроль образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» при реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования.

Цель, задачи, содержание, организация и контроль общего физкультурного образования студентов основных, подготовительных, специальных медицинских групп и основных учебных групп для занятий видами спорта в системе высшего образования.

Профессионально-прикладная направленность как фактор, определяющий содержание физического воспитания при реализации образовательных программ, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Модуль контроля (М-К₄)

Контроль успеваемости по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»

Контроль осуществляется в форме устного опроса, опроса с использованием электронных тестов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(дневная форма получения образования, 2-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 2-й курс)

Номер модуля, темы	Номер учебного занятия	Название модуля, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Форма контроля знаний
			Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Содержательный модуль 1 (СМ-1) Общие основы теории и методики физического воспитания							
M-1		Введение в теорию физической культуры (4 часа)	2		2		
1	1	Общая характеристика и основные понятия теории физической культуры (4 часа) Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина. Система основных понятий	2		2		
	4	История формирования теории и методики физического воспитания в системе научных знаний. Характеристика теории и методики физического воспитания как учебной дисциплины. Определение и сущность понятий			2		Опрос
M-2		Методологические основы теории физической культуры (4 часа)	2		2		
2	2	Методы научного исследования в теории физической культуры (4 часа) Методология и методы научного познания в теории физической культуры. Общелогические методы научного познания. Методы построения теоретического знания. Методы построения эмпирического знания	2		2		
	6	Общая характеристика методов научного исследования в теории физической культуры. Частные методы научного исследования в теории физической культуры			2		Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
M-3		Физическая культура как общественное явление (12 часов)	6		6		
3	3	Функции, формы и направления использования физической культуры (8 часов) Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Специфические функции физической культуры	4 2		4		
	8	Определение понятий и методологические положения функций физической культуры. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Специфические функции физической культуры			2		Опрос
	5	Формы физической культуры. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры	2				
	10	Формы физической культуры. Направления использования физической культуры: общеподготовительное и специализированное			2		Опрос
4	7	Система физической культуры (4 часа) Система физической культуры в Республике Беларусь: цель, задачи, структура. Идейные, программные, нормативные, научно-методические, организационные основы системы физической культуры. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Цель, задачи и содержание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха	2 2		2		
	12	Система физической культуры в Республике Беларусь: цель, задачи, структура (подготовка кадров, материально-техническое, информационное обеспечение, врачебно-педагогический контроль и т. д.). Идейные, программно-нормативные, научно-методические, организационные основы системы физической культуры. Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»			2		Опрос
M-4		Средства, методы и принципы физического воспитания (30 часов)	12		12	6	
5	9	Средства физического воспитания (10 часов) Средства физического воспитания: специфические и неспецифические. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений. Техника физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники. Основные характеристики техники физических упражнений. Специфические и неспецифические средства физического воспитания	4 2		4	2	

1	2	3	4	5	6	7	8
5	14	Определение и сущность понятия «физическое упражнение». Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений. Классификации физических упражнений. Характеристика понятия «техника физических упражнений». Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая характеристики техники физических упражнений			2		Опрос
	11	Воздействие физических упражнений на организм человека. Внешняя и внутренняя стороны физической нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых. Перенос тренированности и его виды. Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания	2				
	16	Характеристика нагрузки в физическом воспитании. Адаптация к физической нагрузке и следовые процессы, связанные с ней. Отдых и его разновидности: активный и пассивный. Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Перенос тренированности, его виды, разновидности и определяющие факторы. Неспецифические средства физического воспитания			2	2	Опрос, реферат
6	13	Методы физического воспитания (10 часов) Общая характеристика методов физического воспитания. Специфические методы физического воспитания. Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям: (целостно-конструктивный и расщепленно-конструктивный методы) и при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного и вариативного (переменного) упражнения, методы непрерывного и интервального упражнения, методы комбинированного упражнения)	4 2		4	2	
	18	Общая характеристика методов физического воспитания. Специфические методы физического воспитания. Разновидности метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям. Разновидности метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей. Круговая тренировка как разновидность метода строго регламентированного упражнения и комплексная организационно-методическая форма проведения занятия			2		Опрос
	15	Игровой метод в физическом воспитании. Особенности и область применения. Соревновательный метод в физическом воспитании. Особенности и область применения. Неспецифические методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия	2				

1	2	3	4	5	6	7	8
	20	Игровой метод в физическом воспитании. Соревновательный метод в физическом воспитании. Характеристика неспецифических методов физического воспитания и область их использования. Особенности применения методов словесного, идеомоторного и психорегулирующего воздействия. Особенности применения наглядных методов в физическом воспитании			2	2	Опрос, конспект
7	17	Принципы физического воспитания (10 часов) Основополагающие принципы системы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания	4 2		4	2	
	22	Характеристика основополагающих принципов физического воспитания (всестороннего гармонического развития личности, прикладности, оздоровительной направленности). Характеристика общеметодических принципов физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности)			2		Опрос
	19	Специфические принципы физического воспитания. Взаимосвязь принципов физического воспитания	2				
	24	Характеристика специфических принципов физического воспитания (непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динаминости), адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания). Взаимосвязь принципов физического воспитания			2	2	Опрос, реферат
M-5		Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании (10 часов)	4		4	2	
8	21	Формы построения занятий в физическом воспитании (6 часов) Содержание и структура занятия в физическом воспитании. Динамика работоспособности при выполнении физических упражнений. Подготовительная, основная и заключительная части занятия и их взаимосвязь. Урочные формы занятий: отличительные черты урочных форм, типы урочных форм занятий. Неурочные формы занятий	2 2		2	2	
	25	Характеристика содержания и структуры занятия. Научно-методические основы построения занятия. Отличительные черты и типы урочных форм занятий. Общие основы методики проведения занятий. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Крупные формы занятий неурочного			2	2	Опрос, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8
		типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий. Использование неурочных форм занятий в физическом воспитании					
9	23	Планирование и контроль в физическом воспитании (4 часа) Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании. Хронологическая масштабность планирования. Педагогический контроль в физическом воспитании. Виды педагогического контроля	2 2			2	
	26	Характеристика планирования в физическом воспитании. Виды планирования: оперативное, этапное, перспективное. Требования к планированию. Технология планирования. Разновидности оформления документов планирования. Характеристика педагогического контроля в физическом воспитании: объекты, содержание, формы и организация. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль			2		Опрос
М-К1		Контроль успеваемости по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»					Опрос

28

Содержательный модуль 2 (СМ-2)
Общие основы методики обучения двигательным действиям
и направленного развития двигательных способностей

М-6		Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям (10 часов)	4		4	2	
10	27	Основы методики обучения двигательным действиям (10 часов) Цель и задачи обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования. Уровни освоения движения. Перенос двигательных навыков в процессе обучения	4 2		4	2	
	33	Цель и задачи обучения движениям. Двигательное умение и двигательный навык. Уровни освоения движения: представление о движении, репродуктивный, трансформации, творческий. Перенос двигательных навыков в процессе обучения. Предпосылки обучения двигательному действию. Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения, логика их последовательности			2	2	Опрос, реферат

1	2	3	4	5	6	7	8
	28	Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи и методика обучения на этапе начального разучивания. Цель, задачи и методика обучения на этапе углубленного разучивания. Цель, задачи и методика обучения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия. Регламентация физической нагрузки и отдыха, причины и методические приемы устранения ошибок, контроль освоения техники двигательного действия на различных этапах обучения	2				
	35	Использование методов словесного и наглядного воздействия, методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного при обучении двигательным действиям. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углубленного разучивания двигательного действия. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия			2		Опрос, реферат
М-7		Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей (44 часа)	20		18	6	
11	29	Основные закономерности развития двигательных способностей (4 часа) Двигательные способности. Классификация и закономерности развития двигательных способностей. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе. Перенос двигательных способностей	2 2			2 2	Реферат
12	30	Силовые способности и методика их направленного развития (10 часов) Общая характеристика силовых способностей. Факторы, обусловливающие проявление силовых способностей. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей	4 2		4	2	
	37	Общая характеристика силы и силовых способностей. Значение силовых способностей в физическом воспитании. Основные разновидности силовых способностей. Физиологические, биохимические и биомеханические факторы, обусловливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей			2	2	Опрос, комплекс упражнений
	31	Задачи направленного развития силовых способностей. Средства направленного развития силовых способностей. Методы направленного развития силовых способностей. Место силовых упражнений в занятии и системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей	2				

1	2	3	4	5	6	7	8
	39	Средства направленного развития силовых способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей. Методика направленного развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей		2			Опрос
13	32	Скоростные способности и методика их направленного развития (4 часа) Общая характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие проявления скоростных способностей. Средства направленного развития скоростных способностей. Методы направленного развития скоростных способностей. Особенности методики направленного развития скоростных способностей. Методика направленного развития быстроты двигательных реакций. Методика повышения быстроты движений. Способы измерения уровня развития скоростных способностей	2 2	2			
	41	Значение скоростных способностей в физическом воспитании. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные. Психологические, физиологические, биохимические факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей. Средства направленного развития скоростных способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей. Основы методики направленного развития быстроты простой и сложной двигательных реакций. Основы методики повышения быстроты движений. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей		2			Опрос
14	34	Выносливость и методика ее направленного развития (10 часов) Общая характеристика выносливости, ее значение в физическом воспитании. Утомление и выносливость. Классификация видов выносливости. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного воспитания выносливости	4 2	4	2		
	43	Определение понятий «утомление», «выносливость», «физическая выносливость». Классификация выносливости. Психологические, физиологические и биомеханические факторы, обуславливающие уровень развития выносливости. Основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости		2	2		Опрос, комплекс упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
	36	Средства направленного развития выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности. Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Нормирование нагрузки и отдыха, специфика подбора средств и методов. Дополнительные факторы направленного развития выносливости. Контроль уровня развития выносливости	2				
	45	Средства направленного развития выносливости. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности. Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Дополнительные факторы направленного развития выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости		2			Опрос
15	38	Координационные способности и методика их направленного развития (8 часов) Общая характеристика координационных способностей. Значение координационных способностей в физическом воспитании. Классификация координационных способностей. Задачи направленного развития координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей	4 2		4		
	47	Общая характеристика координационных способностей. Классификация координационных способностей. Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей			2		Опрос
	40	Средства направленного развития координационных способностей. Основные методы направленного развития координационных способностей. Методика направленного развития координационных способностей. Методика направленного развития равновесия. Методика направленного развития способности к произвольному мышечному расслаблению. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Контроль уровня развития координационных способностей	2				

1	2	3	4	5	6	7	8
	49	Средства направленного развития координационных способностей. Основные методы направленного развития координационных способностей. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие координационных способностей. Методика направленного развития способности к равновесию. Методика направленного развития способности к произвольному мышечному расслаблению. Методика развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития координационных способностей			2		Опрос
16	42	Гибкость и методика ее направленного развития (4 часа) Общая характеристика гибкости. Основные разновидности гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости. Основы методики направленного развития гибкости. Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Контроль уровня развития гибкости	2 2		2		
	51	Значение гибкости в физическом воспитании. Основные виды гибкости. Психологические, физиологические, биомеханические факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости. Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости. Методика направленного развития гибкости. Место упражнений на гибкость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития гибкости			2		Опрос
17	44	Формирование осанки и регулирование массы тела в физическом воспитании (4 часа) Характеристика правильной осанки, ее значение. Факторы, влияющие на осанку. Типы осанки и причины ее нарушения. Основы методики формирования осанки. Основы методики регулирования массы тела в физическом воспитании	2 2		2		
	53	Определение понятия «правильная осанка». Значение правильной осанки как компонента физического совершенства. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки. Методика формирования правильной осанки. Место упражнений на осанку в отдельном занятии, в системе занятий и в многолетнем процессе физического воспитания. Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Факторы,			2		Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
		определяющие массу тела. Критерии нормальной массы тела, способы ее контроля. Основы методики регулирования массы тела					
М-К₂		Контроль успеваемости по СМ-2 «Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»					Контрольная работа, опрос

Содержательный модуль 3 (СМ-3)
Общие основы физического воспитания в онтогенезе

М-8		Возрастные особенности физического воспитания (20 часов)	12	8		
18	46	Физическое воспитание как многолетний процесс (4 часа) Основные фазы и периоды возрастного развития человека. Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания. Физическое воспитание (физкультурное образование) как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи	2 2	2		
	55	Фазы и периоды возрастного развития человека. Социальные и биологические факторы, влияющие на физическое развитие и определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания. Особенности физического развития и физической подготовленности белорусской нации в онтогенезе. Общее физкультурное образование как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи		2		Опрос
19	48	Физическое воспитание в дошкольном возрасте (4 часа) Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях учреждения дошкольного образования. Рациональный режим дня дошкольника. Основные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте. Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста. Выбор адекватных средств и методов физического воспитания дошкольников. Содержание и построение занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста. Контроль результатов физического воспитания дошкольников	2 2	2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	56	Цель, задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в учреждениях дошкольного образования. Рациональный режим дня, его значение для детей дошкольного возраста. Основные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте. Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста. Содержание и построение занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста. Контроль результатов физического воспитания в учреждениях дошкольного образования		2			Опрос
20	50	Физическое воспитание учащихся и студентов (6 часов) Цель и задачи физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования. Содержание, организация и методика физического воспитания в школьном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте	4 2		2		
	52	Особенности физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Особенности физического воспитания студентов в системе высшего образования	2				
	58	Значение, цель и задачи физического воспитания в школьном возрасте. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте. Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Содержание, организация и методика физического воспитания. Контроль результатов физического воспитания студентов		2			Опрос
21	54	Физическое воспитание в молодом, среднем, пожилом и старческом возрасте (6 часов) Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в молодом и среднем возрасте. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного использования физической культуры в молодом и среднем возрасте	4 2		2		
	57	Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старческом возрасте. Характерные средства физического воспитания в пожилом и старческом возрасте. Формы и организация занятий в пожилом и старческом возрасте. Методические основы занятий физической культурой в пожилом и старческом возрасте	2				

1	2	3	4	5	6	7	8
	59	Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Производственная физическая культура (формы организации и типичные черты методики). Физическая культура в свободное от работы время по месту работы и жительства (организованные и самостоятельные формы физкультурно-оздоровительной работы). Спортивно-массовая работа в молодом и среднем возрасте. Контроль физической подготовленности людей молодого и среднего возраста. Социально-демографическая характеристика контингента людей пенсионного возраста в Республике Беларусь. Инволюционные изменения в организме и задачи направленного использования физической культуры. Основные формы занятий физической культурой с общеподготовительной и рекреативной направленностью в пожилом и старческом возрасте. Средства и типичные черты методики направленного использования физической культуры. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста		2			Опрос
М-К3		Контроль успеваемости по СМ-3 «Общие основы физического воспитания в онтогенезе»					Опрос
Итого: 134 часа			62	56	16		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(дневная форма получения образования, 3-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 3-й курс)

Номер модуля, темы	Номер учебного занятия	Название модуля, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов			Форма контроля знаний	
			Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Содержательный модуль 4 (СМ-4)							
Основы физического воспитания в системе образования							
M-9		Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (40 часов)	14	18	6	2	
22	1	Физическое воспитание в системе общего среднего образования (8 часов) Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Научно-методическое и организационное обеспечение физкультурного образования учащихся. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Уровни общего среднего образования	4 2		4		
	5	Значение физического воспитания учащихся в период обучения в учреждениях общего среднего образования. Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Научно-методическое и организационное обеспечение физкультурного образования учащихся. Общее физкультурное образование учащихся как фактор физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры			2		Опрос
	2	Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I-IV, V-XI классов. Содержание, организация, методика обучения и воспитания учащихся в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта»	2				

1	2	3	4	5	6	7	8
	6	Общая характеристика структуры учебных программ учреждений общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1-11-х классов. Содержание учебных программ учреждений общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (1-11 классы). Особенности организации и содержания физического воспитания учащихся в процессе освоения образовательных программ учебного предмета «Физическая культура и здоровье» как основной формы общего физкультурного образования			2		Опрос
23	3	Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта (12 часов) Планирование как компонент управления физкультурным образованием учащихся. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования физкультурного образования. Требования к планированию процесса физкультурного образования. Факторы, определяющие содержание и степень детализации документов планирования образовательного процесса. Методика разработки основных документов планирования	2	8		2	
	8	Общая характеристика формы и содержания годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта». Технология разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта». Выполнение практической работы «Годовой план-график распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта»		2			Собеседование по практической работе
	9	Общая характеристика формы и содержания поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть. Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть		2			Собеседование по практической работе

1	2	3	4	5	6	7	8
	11	Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта» на четверть. Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на учебную четверть». Выполнение практической работы «Поурочный календарно-тематический план-график распределения учебного материала учебных занятий «Час здоровья и спорта» на учебную четверть»		2			Собеседование по практической работе
	12	Общая характеристика формы и содержания плана-конспекта урока физической культуры. Требования к разработке плана-конспекта урока физической культуры		2		2	Собеседование, план-конспект урока
24	4	<p>Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования (4 часа)</p> <p>Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся. Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей. Подготовка учителя физической культуры учебному занятию. Требования к проведению учебного занятия. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока). Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями</p>	2	2			38
	14	Научно-методические основы построения урока физической культуры. Требования к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования. Особенности методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей учащихся различного возраста. Руководство образовательным процессом учащихся на уроке по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Анализ плана-конспекта урока физической культуры		2		Опрос	

1	2	3	4	5	6	7	8
25	7	Внеурочныe физкультурно-оздоровительныe и спортивно-массовыe мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования (4 часа) Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования. Задачи, содержание и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования. Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье	2	2			
		15	2				Опрос
26	10	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования (8 часов) Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, полнота, дифференцированность). Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация результатов учебной деятельности учащихся. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	6			
		16	2				Собеседование по практической работе

1	2	3	4	5	6	7	8
	17	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования. Технология хронометрирования урока физической культуры. Выполнение практической работы «Хронометрирование урока физической культуры»		2			Собеседование по практической работе
	18	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования. Контроль результатов учебной деятельности учащихся. Технология педагогического анализа урока физической культуры. Выполнение практической работы «Педагогический анализ урока физической культуры»		2			Собеседование по практической работе
27	13	Физическое воспитание в системе профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (4 часа) Физическое воспитание в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» при реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль общего физкультурного образования студентов основных, подготовительных, специальных медицинских учебных групп и учебных групп для занятий видами спорта в системе высшего образования. Профессионально-прикладная направленность как фактор, определяющий содержание физического воспитания при реализации образовательных программ, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования	2	2	2		
	19	Цель, задачи и особенности организации образовательного процесса в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Содержание, планирование и контроль образовательного процесса по общему физкультурному образованию обучающихся. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания обучающихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Обязательный курс физического воспитания в учреждениях высшего образования как основная форма общего физкультурного образования с профессионально-прикладной направленностью. Задачи, содержание, особенности организации и методики общего физкультурного образования студентов основных, подготовительных, специальных медицинских групп и основных учебных групп для занятий видами спорта в системе высшего образования. Формы направленного использования физической культуры и спорта в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов			2	Опрос	
M-К4		Контроль успеваемости по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»					Опрос
		Итого: 40 часов	14	18	6	2	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(заочная форма получения образования, 3-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 3-й курс)

Номер модуля, темы	Номер учебного занятия	Название модуля, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
			Всего	Лекции	Семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Содержательный модуль 1 (СМ-1)							
Общие основы теории и методики физического воспитания							
M-1		Введение в теорию физической культуры (4 часа)	1	1		3	
1	1	Общая характеристика и основные понятия теории физической культуры (4 часа) Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Система основных понятий. Физическая культура как органическая часть культуры общества. Физическая культура личности, как часть культуры, усвоенная человеком. Основные компоненты физической культуры личности (потребность в физкультурных или спортивных занятиях; необходимые знания, двигательные умения, навыки; активная физкультурная или спортивная деятельность, направленная на физическое и связанное с ней духовное совершенствование). Физическое воспитание как педагогический процесс. Физическая подготовка. Физическая подготовленность и ее показатели. Общее физкультурное образование. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания. Физическое развитие. Факторы, влияющие на физическое развитие. Показатели физического развития. Физическое совершенство и его критерии. Эволюция представлений о физически совершенной личности	1	1		3	
M-2		Методологические основы теории физической культуры (4 часа)	1	1		3	
2		Методы научного исследования в теории физической культуры (4 часа) Методология и методы научного познания в теории физической культуры.	1	1		3	

1	2	3	4	5	6	7	8
	1	Общелогические методы научного познания. Методы построения теоретического знания. Методы построения эмпирического знания. Частные методы научного исследования в теории физической культуры: изучение литературы, опросные методы, антропометрия, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и другие методы исследования	1	1		3	
М-3		Физическая культура как общественное явление (12 часов)	2	2		10	
3	2	Функции, формы и направления использования физической культуры (8 часов) Функции физической культуры: общекультурные и специфические. Общекультурные функции (эстетическая, нормативная, информационная, коммуникативная, воспитательная, социальной интеграции и др.). Специфические функции физической культуры (образовательная, прикладная, спортивная, рекреативная, оздоровительно-реабилитационная). Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры. Формы физической культуры. Базовая физическая культура и ее разновидности. Фоновая физическая культура и ее разновидности. Спорт и его разновидности. Профессионально-прикладная физическая культура и ее разновидности. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее разновидности. Адаптивная физическая культура и ее разновидности. Общеподготовительное направление использования физической культуры. Формы базовой и фоновой физической культуры, характеризующие общеподготовительное направление использования физической культуры. Специализированное направление использования физической культуры (спорт, профессионально-прикладная физическая культура и оздоровительно-реабилитационная физическая культура)	1 1	1 1		7 7	
4	2	Система физической культуры (4 часа) Система физической культуры в Республике Беларусь: цель, задачи, структура. Факторы, обуславливающие успешность функционирования системы: подготовка кадров, материально-техническое, информационное обеспечение, врачебно-педагогический контроль. Идейные, программные, нормативные, научно-методические, организационные основы системы физической культуры. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Цель, задачи и содержание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха	1 1	1 1		3 3	

1	2	3	4	5	6	7	8
M-4		Средства, методы и принципы физического воспитания (30 часов)	4	2	2	26	
5	3	<p>Средства физического воспитания (10 часов)</p> <p>Средства физического воспитания: специфические и неспецифические. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений. Техника физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая. Физическая нагрузка. Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Внешняя и внутренняя стороны физической нагрузки. Объем и интенсивность физической нагрузки. Показатели объема и интенсивности физической нагрузки. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых. Перенос тренированности и его виды. Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания</p>	1	1 1		9 9	
6	3	<p>Методы физического воспитания (10 часов)</p> <p>Общая характеристика методов физического воспитания. Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям: (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы) и при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного и вариативного (переменного) упражнения, методы непрерывного и интервального упражнения, методы комбинированного упражнения). Круговая тренировка как разновидность метода строго регламентированного упражнения и комплексная организационно-методическая форма проведения занятия. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия</p>	1 1	1 1		9 9	43
7	4	<p>Принципы физического воспитания (10 часов)</p> <p>Основополагающие принципы системы физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности</p>	2		2 2	8 8	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
		Специфические принципы физического воспитания: непрерывности и системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности), адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания. Взаимосвязь принципов физического воспитания					
M-5		Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании (10 часов)	4		4	6	
8	5	<p>Формы построения занятий в физическом воспитании (6 часов)</p> <p>Содержание и структура занятия в физическом воспитании. Динамика работоспособности при выполнении физических упражнений – основной фактор, определяющий структуру занятия. Подготовительная, основная и заключительная части занятия и их взаимосвязь.</p> <p>Задачи, содержание, продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Взаимосвязь частей занятия.</p> <p>Урочные формы занятий. Отличительные черты урочных форм занятий в физическом воспитании. Типы урочных форм занятий в зависимости от решаемых задач. Общие основы методики проведения занятия в физическом воспитании. Место урочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Неурочные формы занятий. Отличительные черты и типы неурочных форм занятий в физическом воспитании. Малые формы занятий неурочного типа: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Крупные формы занятий неурочного типа: самостоятельные тренировочные занятия (индивидуальные или групповые), физкультурно-рекреативные формы занятий, соревновательные формы организации занятий. Место неурочных форм занятий в физическом воспитании</p>	2	2 2	4 4	Опрос	
9	6	<p>Планирование и контроль в физическом воспитании (4 часа)</p> <p>Планирование как вид практической деятельности педагогического работника. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании.</p> <p>Хронологическая масштабность планирования (перспективное, этапное, оперативное). Требования к планированию. Технология планирования образовательного процесса в физическом воспитании. Разновидности оформления документов планирования в физическом воспитании</p>	2	2 2	2 2	2 2	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
		Педагогический контроль в физическом воспитании. Задачи, объекты, содержание, формы и организация педагогического контроля в физическом воспитании. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль					
М-К1		Контроль успеваемости по СМ-1 «Общие основы теории и методики физического воспитания»					Опрос
Содержательный модуль 2 (СМ-2) Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей							
М-6		Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям (10 часов)	1	1		9	
10	7	Основы методики обучения двигательным действиям (10 часов) Цель и задачи обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования. Уровни освоения движения. Перенос двигательных навыков в процессе обучения. Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи и методика обучения на этапе начального разучивания, этапе углубленного разучивания и этапе закрепления и совершенствования двигательного действия. Использование методов словесного и наглядного воздействия, методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного при обучении двигательным действиям. Стабильность и вариативность двигательного навыка. Регламентация физической нагрузки и отдыха, причины и методические приемы устранения ошибок, контроль освоения техники двигательного действия на различных этапах обучения	1 1	1 1		9 9	
М-7		Теоретико-методические основы направленного развития двигательных способностей (44 часа)	11	7	4	33	
11	7	Основные закономерности развития двигательных способностей (4 часа) Двигательные способности. Классификация и закономерности развития двигательных способностей. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития двигательных способностей. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе. Перенос двигательных способностей (положительный, отрицательный, прямой, косвенный, взаимный и односторонний). Закономерности адаптации в процессе направленного развития двигательных способностей	1 1	1 1		3 3	

1	2	3	4	5	6	7	8
12	8	<p>Силовые способности и методика их направленного развития (10 часов)</p> <p>Общая характеристика силовых способностей. Классификация силовых способностей и факторы, обуславливающие их проявление. Режимы работы мышц. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.</p> <p>Средства направленного развития силовых способностей. Методы, используемые при направленном развитии силовых способностей: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.</p> <p>Методика направленного развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей</p>	2 2	2 2		8 8	
13	9	<p>Скоростные способности и методика их направленного развития (4 часа)</p> <p>Общая характеристика скоростных способностей. Классификация скоростных способностей и факторы, обуславливающие их проявление. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.</p> <p>Средства направленного развития скоростных способностей. Методы, используемые при направленном развитии скоростных способностей: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.</p> <p>Методика направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций. Методика повышения быстроты движений. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития скоростных способностей</p>	2 2	2 2		2 2	
14	10	<p>Выносливость и методика ее направленного развития (10 часов)</p> <p>Общая характеристика выносливости. Классификации выносливости и факторы, обуславливающие уровень ее развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.</p> <p>Средства направленного развития выносливости. Методы, используемые при направленном развитии выносливости: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.</p> <p>Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости</p>	2 2	2 2		8 8	
15	11	<p>Координационные способности и методика их направленного развития (8 часов)</p> <p>Общая характеристика координационных способностей. Классификации координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития.</p>	2 2		2 2	6 6	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей. Средства направленного развития координационных способностей. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный при направленном развитии координационных способностей.</p> <p>Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.</p> <p>Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития координационных способностей</p>					
16	12	<p>Гибкость и методика ее направленного развития (4 часа)</p> <p>Общая характеристика гибкости. Классификации гибкости и факторы, обусловливающие проявление гибкости. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.</p> <p>Средства направленного развития гибкости. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости.</p> <p>Методика направленного развития гибкости. Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.</p> <p>Место упражнений для развития гибкости в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития гибкости</p>	1 1	1 1	1 3	3 3	Опрос
17	12	<p>Формирование осанки и регулирование массы тела в физическом воспитании (4 часа)</p> <p>Характеристика правильной осанки. Значение правильной осанки как компонента физического совершенства. Факторы, влияющие на осанку. Задачи, средства и методы формирования правильной осанки.</p> <p>Задачи регулирования массы тела в физическом воспитании. Факторы, определяющие массу тела. Основы методики регулирования массы тела.</p> <p>Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания. Основы методики коррекции нарушений осанки. Место упражнений на формирование осанки в отдельном занятии, системе занятий и многолетнем процессе физического воспитания.</p>	1 1	1 1	1 3	3 3	Опрос
M-K ₂		<p>Контроль успеваемости по СМ-2</p> <p>«Общие основы методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей»</p>					Контрольная работа, опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
Содержательный модуль 3 (СМ-3) Общие основы физического воспитания в онтогенезе							
M-8		Возрастные особенности физического воспитания (20 часов)	4		4	16	
18	13	<p>Физическое воспитание как многолетний процесс (4 часа)</p> <p>Основные фазы и периоды возрастного развития. Социально-биологические факторы, влияющие на физическое развитие и определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни. Общее физкультурное образование как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.</p> <p>Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания. Особенности физического развития и физической подготовленности белорусской нации в онтогенезе</p>	1 1		1 1	3 3	Опрос
19	13	<p>Физическое воспитание в дошкольном возрасте (4 часа)</p> <p>Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. Значение, цель и задачи физического воспитания в дошкольном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания детей в дошкольном возрасте.</p> <p>Контроль результатов физического воспитания в дошкольном возрасте. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в дошкольном возрасте. Роль семьи в обеспечении физического воспитания в дошкольном возрасте</p>	1 1		1 1	3 3	Опрос
20	14	<p>Физическое воспитание учащихся и студентов (6 часов)</p> <p>Значение, цель и задачи физического воспитания в школьном возрасте. Содержание, организация и методика физического воспитания в школьном возрасте.</p> <p>Значение, цель и задачи физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Содержание и организация физического воспитания учащихся.</p> <p>Значение, цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Содержание и организация физического воспитания.</p> <p>Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в школьном возрасте. Контроль результатов физического воспитания в школьном возрасте.</p> <p>Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Контроль результатов физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования.</p>	1 1		1 1	5 5	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
		Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Контроль результатов физического воспитания студентов					
21	14	<p>Физическое воспитание в молодом, среднем, пожилом и старческом возрасте (6 часов)</p> <p>Социальная значимость направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного использования физической культуры в молодом и среднем возрасте. Физическая культура в рамках трудового процесса и в свободное время по месту работы и жительства. Цель, задачи, формы, содержание и методика направленного использования физической культуры в пожилом и старческом возрасте. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности в молодом и среднем возрасте. Контроль физической подготовленности в молодом и среднем возрасте.</p> <p>Инволюционные изменения в организме в пожилом и старческом возрасте. Педагогический, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в пожилом и старческом возрасте</p>	1		1	5	Опрос
M-K ₃		<p>Контроль успеваемости по СМ-3</p> <p>«Общие основы физического воспитания в онтогенезе»</p>					Опрос
Итого: 134 часа			28	14	14	106	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(заочная форма получения образования, 4-й курс, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием, 4-й курс)

Номер модуля, темы	Номер учебного занятия	Название модуля, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
			Всего	Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Содержательный модуль 4 (СМ-4) Основы физического воспитания в системе образования							
M-9		Физическое воспитание в системе общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (40 часов)	16	4	12	24	
22	1	Физическое воспитание в системе общего среднего образования (8 часов) Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Уровни общего среднего образования. Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–IV, V–XI классов. Содержание, организация, методика обучения и воспитания учащихся в процессе освоения содержания образовательных программ общего физкультурного образования	2 2	2 2		6 6	
23	2	Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта (12 часов) Планирование как компонент управления общим физкультурным образованием учащихся. Предпосылки, определяющие эффективность планирования. Требования к планированию процесса физкультурного образования (научность, непрерывность, последовательность и параллельность, согласованность компонентов и др.). Факторы, определяющие содержание и степень детализации документов планирования образовательного процесса	6 2		6 2	6 2	Собеседование по практической работе

1	2	3	4	5	6	7	8
		Технология разработки годового плана-график распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта»					
		3 Технология разработки поурочного календарно-тематического плана-графика по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта» на четверть	2	2	2	2	Собеседование по практической работе
		4 Технология разработки плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебным занятиям «Час здоровья и спорта»	2	2	2	2	Собеседование по практической работе
24	5	Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования (4 часа) Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся. Типы, виды, структура урока физической культуры. Подготовка учителя физической культуры к учебному занятию. Требования к проведению учебного занятия. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока). Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	2	2	2	2	Опрос
25	8	Внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования (4 часа) Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования. Задачи, содержание и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. Задачи и организационно-	1	1		3	

1	2	3	4	5	6	7	8
		методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье					
26	6	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования (8 часов) Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании. Единство педагогического и врачебного контроля в физическом воспитании. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, дифференцированность). Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация учащихся по результатам учебной деятельности. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования. Технология пульсометрии на уроке физической культуры. Выполнение практической работы «Пульсометрия на уроке физической культуры»	4	4	4		
		2	2	2		Опрос, собеседование по практической работе	
	7	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования. Технология хронометрирования урока физической культуры. Выполнение практической работы «Хронометрирование урока физической культуры» Педагогический контроль качества образовательного процесса. Педагогический анализ учебного занятия по физической культуре	2	2	2	Собеседование по практической работе	
27	8	Физическое воспитание в системе профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (4 часа) Физическое воспитание в системе профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» при реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль общего физкультурного образования студентов основных, подготовительных, специальных медицинских групп и основных учебных групп для занятий видами спорта в системе высшего образования. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания обучающихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования	1	1		3	
		1	1		3		
М-К4		Контроль успеваемости по СМ-4 «Основы физического воспитания в системе образования»					Опрос
Итого: 40 часов				16	4	12	24

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов при освоении образовательной программы высшего образования осуществляется самостоятельно вне аудитории (в библиотеке, научной лаборатории, в домашних условиях и т. д.) с использованием различных средств обучения и источников информации и призвана способствовать усилению практической направленности обучения.

Целями самостоятельной работы являются:

- активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся;
- формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний;
- формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике;
- саморазвитие и самосовершенствование.

Самостоятельная работа студентов осуществляется в двух основных формах, которые отличаются степенью самостоятельности ее выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя;
- собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

При освоении учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться студентами на проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение; выполнение исследовательских и творческих заданий; подготовку сообщений, тематических докладов, рефератов, мультимедийных презентаций, кроссвордов; выполнение практических заданий; выполнение тестовых заданий на платформе дистанционного обучения *Moodle*; конспектирование учебно-методической литературы и нормативных правовых актов; составление обзора научной литературы по заданной теме.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контроль управляемой самостоятельной работы студентов по темам № 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 23 осуществляется в форме реферата, конспекта, комплекса упражнений, плана-конспекта урока по физической культуре. Номер темы реферата, комплекса упражнений, плана-конспекта урока по физической культуре должен соответствовать порядковому номеру фамилии студента в списке учебной группы.

Объем реферата по УСР – до 4–5 страниц печатного теста. Шрифт – *Times New Roman*, размер – 14, без переносов. Поля: верхнее – 20 мм, нижнее –

20 мм, левое – 30 мм, правое – 10 мм. Межстрочный интервал – одинарный, выравнивание – по ширине страницы, абзацный отступ – 10 мм. Структура работы – реферат может включать в себя следующие разделы:

- титульный лист;
- введение;
- основная часть;
- список использованных источников (не менее 3 источников).

Текстовая часть реферата нумеруется от первой до последней страницы по возрастанию, титульный лист работы является первым, номер страницы на титульном листе не указывается

В титульном листе указываются: название учреждения образования, название кафедры, номер и тема УСР, данные об исполнителе.

При наличии в работе существенных недостатков она может быть возвращена автору для доработки.

Комплекс упражнений должен быть развернутым, с полным описанием названий упражнений в соответствии с профессиональной терминологией, указанием условий их выполнения (объема и интенсивности физической нагрузки, интервалов отдыха в графе «Дозировка» и др.). При составлении комплекса упражнений студент конкретизирует параметры контингента занимающихся (возраст, пол, класс и др.). В графе «Организационно-методические указания» записываются, в зависимости от учебного задания, требования к наиболее важным характеристикам движений (амплитуде, скорости, темпу, направлению движения, величине усилия, положению частей тела и др.), которые существенно влияют на тренировочный эффект упражнения; замечания по организации и содержанию фрагмента учебного занятия.

Контроль управляемой самостоятельной работы студентов по теме № 23 осуществляется в форме плана-конспекта урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Структура плана-конспекта урока должна включать в себя: обозначение частей урока и их продолжительность; содержание учебного материала для каждой части урока; дозировку физической нагрузки при выполнении упражнений и комплексов, а также организационно-методические указания по выполнению каждого задания.

Задачи урока в плане-конспекте должны соответствовать поурочному календарно-тематическому плану-графику на учебную четверть и решаться в основной части урока в определенной последовательности с учетом закономерностей процесса обучения и методики направленного развития двигательных способностей.

Логика разработки плана-конспекта предусматривает, прежде всего, определение и формулировку конкретных задач, решаемых преимущественно в основной части урока. Поэтому первоначально разрабатывается содержание и методика именно основной части, затем подготовительной и заключительной частей урока.

План-конспект должен быть развернутым, с полным описанием названий физических упражнений каждой части урока в соответствии с профессиональной терминологией.

В случае использования подвижных игр в качестве средств развития двигательных способностей необходимо разработать и приложить к плану-конспекту урока игровую карточку.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

УСР № 1

Тема 5. Средства физического воспитания (реферат)

Темы рефератов:

1. Специфические и неспецифические средства физического воспитания.
2. Определение и сущность понятия «физическое упражнение».
3. Содержание, форма и свойства физического упражнения.
4. Классификация физических упражнений.
5. Понятие «техника физического упражнения». Основа, определяющее звено, детали техники физического упражнения.
6. Пространственные, временные, пространственно-временные характеристики техники физических упражнений.
7. Воздействие физических упражнений на организм человека.
8. Адаптация к физической нагрузке.
9. Внешняя и внутренняя стороны физической нагрузки. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки.
11. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.
12. Тренировочные эффекты физических упражнений (ближайший, следовой, кумулятивный).
13. Перенос тренированности и его виды.
14. Неспецифические средства физического воспитания.
15. Оздоровительные силы природной среды и их роль в физическом воспитании.
16. Использование гигиенических факторов в процессе физического воспитания.
17. Понятие «физическая нагрузка» в физическом воспитании.
18. Динамические и ритмическая характеристики техники физических упражнений.

УСР № 2

Тема 6. Методы физического воспитания (конспект)

Конспект источника [10] по теме «Применение круговой тренировки в образовательном процессе по физическому воспитанию учащихся».

УСР № 3

Тема 7. Принципы физического воспитания (реферат)

Темы рефератов:

1. Общая характеристика основополагающих принципов системы физического воспитания.
2. Принцип всестороннего гармонического развития личности и требования к его реализации в физическом воспитании.
3. Принцип оздоровительной направленности и требования к его реализации в физическом воспитании.
4. Принцип прикладности и требования к его реализации в физическом воспитании.
5. Принцип сознательности и активности и требования к его реализации в физическом воспитании.
6. Принцип наглядности и требования к его реализации в физическом воспитании.
7. Принцип доступности и индивидуализации и требования к его реализации в физическом воспитании.
8. Принцип систематичности и требования к его реализации в физическом воспитании.
9. Принципы непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования нагрузок и отдыха. Требования к их реализации в физическом воспитании.
10. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности) и требования к его реализации в физическом воспитании.
11. Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок и требования к его реализации в физическом воспитании.
12. Принцип циклического построения системы занятий и требования к его реализации в физическом воспитании.
13. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания и требования к его реализации в физическом воспитании.
14. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.
15. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.
16. Взаимосвязь физического воспитания с интеллектуальным воспитанием.
17. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.

УСР № 4

Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании (реферат)

Темы рефератов:

1. Формы построения занятий в физическом воспитании.
2. Многообразие форм организации занятий, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания учащихся.

3. Урочные формы построения занятий в физическом воспитании.
4. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании.
5. Типичные черты урочных форм занятий. Типы урочных форм занятий.
6. Структура и методика построения урока физической культуры.
7. Основные методические задачи частей занятия и особенности их содержания.
8. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
9. Регулирование и контроль физической нагрузки на уроке физической культуры.
10. Подготовка учителя к учебному занятию по физической культуре (заблаговременная и непосредственная).
11. Анализ и методы контроля эффективности занятия по физической культуре. Общая и моторная плотность урока физической культуры.
12. Динамика работоспособности как основной фактор, определяющий структуру занятия физической культурой.
13. Форма и содержание занятия физической культурой.
14. Виды урочных форм занятий физической культурой.
15. Методика регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры.
16. Групповые занятия физической культурой с началами официальной организации.
17. «Крупные» формы неурочных форм занятий физической культурой. Самодеятельные групповые занятия физической культурой.
18. Индивидуальные занятия и «малые» формы неурочных форм занятий физической культурой.

УСР № 5

Тема 10. Основы методики обучения двигательным действиям (реферат)

Темы рефератов:

1. Цель и задачи обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
2. Понятия «двигательное умение» и «двигательный навык» в теории и методике физического воспитания.
3. Уровни освоения движения: представления о движении, репродуктивный, трансформации, творческий.
4. Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности.
5. Общая (типовая) структура процесса обучения в физическом воспитании.
6. Этапы обучения двигательному действию, логика их последовательности в физическом воспитании.
7. Предпосылки обучения двигательному действию в физическом воспитании.
8. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

9. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение на этапе начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

10. Цель и задачи обучения на этапе начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

11. Методы практического разучивания на этапе начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

12. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия на этапе начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

13. Основные причины ошибок на этапе начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

14. Контроль освоения техники двигательного действия в физическом воспитании.

15. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

16. Цель и задачи, методика обучения на этапе углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

17. Регламентация объема заданий на отдельном занятии и в системе занятий на этапах обучения двигательному действию в физическом воспитании.

18. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия на этапе углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании.

19. Характеристика этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия в физическом воспитании.

20. Цель и задачи обучения на этапе совершенствования двигательного действия в физическом воспитании.

21. Методика обеспечения вариативности двигательного действия, его устойчивости к различным «сбивающим» факторам в физическом воспитании.

22. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия на этапах обучения двигательного действия в физическом воспитании.

23. Особенности использования практических методов физического воспитания на этапах обучения двигательного действия.

24. Проблема перестройки двигательного навыка в физическом воспитании.

25. Причины и пути предупреждения ошибок на этапах обучения двигательного действия в физическом воспитании.

УСР № 6

Тема 11. Основные закономерности развития двигательных способностей (реферат)

Темы рефератов:

1. Общая характеристика понятия «двигательные способности».
2. Основные закономерности развития двигательных способностей.

3. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе.
4. Перенос двигательных способностей в физическом воспитании.
5. Движение – ведущий фактор развития двигательных способностей.
6. Этапность развития двигательных способностей.
7. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития двигательных способностей.
8. Обратимость показателей развития двигательных способностей.
9. Основные теоретико-методические положения развития двигательных способностей.
10. Теоретические основы методики развития двигательных способностей в физическом воспитании.
11. Современные представления о физических качествах и двигательных способностях в теории и методике физического воспитания.
12. Классификация двигательных способностей, основные закономерности их развития.
13. Сущность и специфическое содержание процесса направленного развития двигательных способностей в физическом воспитании.

УСР № 7

Тема 12. Силовые способности и методика их направленного развития (комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей)

1. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 1, 6, 11, 16, 21, 26).
2. Комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у мальчиков на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При составлении комплекса упражнений студент конкретизирует параметры контингента занимающихся (возраст, уровень физической подготовленности и др.) (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 2, 7, 12, 17, 22, 27).
3. Комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у девочек на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При составлении комплекса упражнений студент конкретизирует параметры контингента занимающихся (возраст и др.) (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 3, 8, 13, 18, 23, 28).
4. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 4, 9, 14, 19, 24, 29).
5. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у девушек старшего школьного возраста на уроках по учебному

предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 5, 10, 15, 20, 25, 30).

УСР № 8

Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития (комплекс упражнений для направленного развития выносливости)

1. Комплекс упражнений для направленного развития координационной выносливости у учащихся младшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 1, 6, 11, 16, 21, 26).

2. Комплекс упражнений круговой тренировки по методу непрерывного упражнения для направленного развития аэробной выносливости у учащихся школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 2, 7, 12, 17, 22, 27).

3. Комплекс упражнений для направленного развития аэробной выносливости у учащихся школьного возраста с использованием метода вариативно-интервального упражнения на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 3, 8, 13, 18, 23, 28).

4. Комплекс упражнений для направленного развития скоростной выносливости у юношей старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 4, 9, 14, 19, 24, 29).

5. Комплекс упражнений для направленного развития силовой выносливости у девушек старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 5, 10, 15, 20, 25, 30).

УСР № 9

Тема 23. Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования (план-конспект урока)

Составить план-конспект урока физической культуры на основании разработанного поурочного календарно-тематического плана-графика на четверть (номер урока определяется преподавателем).

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Цель выполнения курсовой работы по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» – углубить знания студентов в сфере теории и методики физического воспитания, приобрести навыки самостоятельного

проведения научно-исследовательской работы (включая овладение методами научного исследования с учетом специфики темы работы), ознакомиться с современными требованиями к структурированию и оформлению результатов научного поиска, повысить теоретическую подготовленность к ведению научной дискуссии.

Объем курсовой работы составляет примерно 25 страниц текста на бумаге формата А4, включая рисунки, таблицы, список использованной литературы и приложения.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.
2. Анализ основных понятий теории физической культуры.
3. Функции физической культуры.
4. Методы научного исследования в теории физической культуры.
5. Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение как методы научного исследования в области теории и методики физического воспитания.
6. Тестирование как метод научного исследования в теории и методике физического воспитания.
7. Система физического воспитания населения в Республике Беларусь.
8. Основы системы физической культуры.
9. Характеристика базовой физической культуры и ее разновидностей.
10. Специализированное направление использования физической культуры.
11. Характеристика фоновой физической культуры и ее разновидностей.
12. Общеподготовительное направление использования физической культуры.
13. Характеристика спорта как компонента специализированного направления использования физической культуры.
14. Характеристика профессионально-прикладной физической культуры как компонента специализированного направления использования физической культуры.
15. Характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры как компонента специализированного направления использования физической культуры.
16. Физическое упражнение как специфическое средство физического воспитания.
17. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как неспецифические средства физического воспитания.
18. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при обучении двигательным действиям в физическом воспитании.
19. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при развитии двигательных способностей в физическом воспитании.

20. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании учащихся различного возраста.
21. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.
22. Нагрузка и отдых в физическом воспитании.
23. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
24. Научно-методические основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
25. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
26. Техника физических упражнений и ее характеристики.
27. Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
28. Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
29. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании.
30. Основные закономерности развития двигательных способностей в физическом воспитании.
31. Общепедагогические (общеметодические) принципы физического воспитания.
32. Специфические принципы физического воспитания.
33. Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
34. Способность к сохранению равновесия и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
35. Способность соблюдать и регулировать пространственные параметры движений и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
36. Силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
37. Скоростные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
38. Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
39. Выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
40. Методика направленного развития аэробной выносливости в физическом воспитании.
41. Методика направленного развития анаэробной выносливости в физическом воспитании.
42. Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.

43. Контроль уровня развития силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
44. Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
45. Контроль уровня развития скоростных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
46. Контроль уровня развития выносливости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
47. Контроль уровня развития координационных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
48. Контроль уровня развития гибкости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
49. Формирование осанки в процессе физического воспитания.
50. Теоретические и методические основы регулирования массы тела.
51. Формы построения занятий в физическом воспитании.
52. Урочные формы занятий в физическом воспитании.
53. Научно-методические основы построения урока физической культуры.
54. Методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры.
55. Неурочные формы занятий в физическом воспитании.
56. Планирование в физическом воспитании как вид практической деятельности педагога.
57. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития.
58. Физическое воспитание в системе общего среднего образования.
59. Особенности методики обучения движениям и развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.
60. Направленное использование физической культуры в молодом и среднем возрасте.
61. Направленное использование физической культуры в пожилом и старческом возрасте.
62. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старческого возраста.
63. Особенности методики направленного развития двигательных способностей учащихся учреждений общего среднего образования.
64. Физическое воспитание в системе дошкольного образования (содержание и особенности организации).
65. Физическое воспитание обучающихся при реализации образовательных программ в системе профессионально-технического и среднего специального образования.
66. Физическое воспитание студенческой молодежи.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Технологии обучения в рамках учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода в преподавании учебной дисциплины наиболее эффективными являются предметно-, личностно- и практико-ориентированные технологии. Кроме того, в образовательном процессе могут быть использованы коммуникативные и игровые технологии.

К методам формирования познавательного интереса относятся: учебные дискуссии, познавательные игры, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении.

В качестве активных методов формирования профессиональных знаний и умений используются анализ реальных ситуаций из деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта, технология моделирования профессиональной деятельности, решение профессиональных ситуационных задач, дискуссия, мозговой штурм, деловая игра, конференция, круглый стол, индивидуальные и групповые проектные задания, работа в микрогруппах и парах для решения учебных задач и другие методы.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ДЕСЯТИБАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ**

Баллы	Показатели оценки
10 (десять), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; – безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; – полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине, модулю; – умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других учебных дисциплин; – творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – точное использование научной терминологии, (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку; – систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; – использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; – владение инструментарием учебной дисциплины, модуля (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

Баллы	Показатели оценки
	<ul style="list-style-type: none"> – способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку; – активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; – владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; – свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку; – самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; – владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; – способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку; – активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; – способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;

Баллы	Показатели оценки
	<ul style="list-style-type: none"> – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку; – самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – достаточный объем знаний в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; – умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им оценку; – работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; – слабое владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины, модуля; – пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
2 (два), не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; – знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; – неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, модуля, наличие в ответе грубых логических ошибок; – пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один), не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> – отсутствие знаний и компетенций в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7»,

«8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы:

1. Устная форма (опрос).
2. Письменная форма (опрос, конспект, план-конспект урока, комплекс упражнений, контрольная работа, реферат).
3. Устно-письменная форма (собеседование по практическим работам с их устной защитой, курсовая работа с ее устной защитой, зачет, экзамен).
4. Техническая форма (опрос с использованием электронных тестов).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Омега-Л ; СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата и магистратуры; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учр. высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

6. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. – 365 с.
7. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло ; М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – 119 с.
8. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. - Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
9. Концептуальные и методологические основы учебного предмета "Физическая культура и здоровье" / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Минск : БГУФК, 2018. – 46 с.
10. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания : метод. пособие : в 3 ч. / В. Н. Кряж. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 3 : Гуманистическая концепция и практика физического воспитания (вводная характеристика) – 87 с.
11. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

13. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 82 с.

14. Основы теории и методики физической культуры : [учеб. для техникумов физ. культуры / авт. коллектив: В. М. Выдрин и др.] ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

15. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям "Физ. культура (по направлениям)"; "Оздоров. и адаптив. физ. культура (по направлениям)"; "Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)"; "Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)"; "Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)" / А. Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск ; РИВШ, 2021. – 491 с.

16. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь 19 июля 2023 г., № 199 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: https://www.adu.by/images/2023/08/fz/up_fk_1-11_rus.docx. – Дата доступа: 19.02.2024.

17. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 352 с.

18. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с.

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

20. Якуш, Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании : пособие / Е. М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – 30 с.

21. Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 87 с.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

22. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Законов Респ. Беларусь от 14 янв.

2022 г., № 154-З и 06 марта 2023 г., № 257-З // ilex / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

23. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

24. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 27 февр. 2023 г., № 10 // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

25. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь от 26 дек. 2018 г., № 125 // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

Учебное издание

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебная программа учреждения образования
по учебной дисциплине для специальностей:

6-05-1012-01 «Физическая культура»;
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»;
6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»;
6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой,
спортом и туризмом»

Составители:

Ступень Марина Петровна,
Коледа Виктор Антонович,
Максименко Наталья Петровна,
Помозов Александр Владимирович,
Журович Наталья Владимировна

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *В. А. Гошко*

Подписано в печать 30.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 4,18. Уч.-изд. л. 3,65. Тираж 130 экз. Заказ 79.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.