

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ООО «Инфоурок»**

**Дополнительная профессиональная программа
(профессиональная переподготовка)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ПРЕПОДАВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**МОДУЛЬ
«ПРЕДМЕТНЫЙ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ 4**

«Теория и методика физической культуры»

Оглавление

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры».	3
1. Цель реализации программы	3
2. Содержание.	3
Тема 1. Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки.	3
Содержание учебного раздела:	3
Лекция.	3
Тема 2. Методологические основы учения: формы, функции и принципы.	5
Содержание учебного раздела:	5
Лекция.	5
Тема 3. Средства и методы физического воспитания.	7
Содержание учебного раздела:	7
Лекция.	7
Тема 4. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения.	13
Содержание учебного раздела:	13
Лекция.	13
Тема 5. Физические качества, методика воспитания, их физиологические особенности.	15
Содержание учебного раздела:	15
Лекция.	15
3. Самостоятельная работа:	18
4. Вопросы для самоконтроля и подготовки к аттестации по дисциплине:	18
5. Литература:	21
7. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»	21

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры».

1. Цель реализации программы:

Формирование и совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области теории и методики физической культуры.

2. Содержание.

Тема 1. Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки.

Содержание учебного раздела:

Теория и методика физической культуры в системе профессиональной подготовки. Содержание и структура дисциплины ТМФК, ее место в системе наук, ретроспектива, проблематика. Характеристика базовых понятий теории и методики физической культуры и спорта.

Лекция.

Успешная работа в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре предполагает оперирование специализированными терминами. Теория физической культуры использует такие понятия, как «физическая культура», «физическая рекреация», «неспециальное физкультурное образование», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое упражнение» и другие.

Главным понятием является «физическая культура». Физическая культура как вид культуры является обширной областью творческой деятельности – научной и практической, результатами такой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни. Физическая культура является мерой и способом физического развития человека. Качественные результаты, степень эффективности, ценности физической культуры являются решающими.

Физическая культура представляет собой вид культуры – специализированный процесс и результат деятельности, средство и способ

физического совершенствования. Физическая культура является сложным и многофункциональным явлением, имеющим собственную структуру, которая отражает ее формы и содержание, собственное функционирование. Компоненты физической культуры способствуют удовлетворению всех потребностей общества и личности в физической подготовке к жизнедеятельности.

Неспециальное физкультурное образование является процессом формирования специальных знаний, умений и навыков, процессов развития физических способностей. Физическое воспитание представляет собой процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями для всестороннего развития личности.

Физическая рекреация является видом физической культуры, при котором используются физические упражнения и виды спорта в упрощенных формах, а также для получения удовольствия и развлечения. Физическая рекреация является основным содержанием массовой физической культуры.

Физическая подготовка представляет собой вид неспециального физкультурного образования и является процессом формирования двигательных навыков и развития физических качеств, которые необходимы в определенной профессиональной или спортивной деятельности.

Теория физической культуры в качестве научной дисциплины является системой научных знаний о сущности и общих закономерностях функционирования физической культуры и ее направленного использования для всестороннего развития. Физическая культура развивалась под влиянием труда и в процессе игровой, познавательной и коммуникативной деятельности. Теория физического образования была разработана во второй половине 19 века П. Ф. Лесгафтом и была направлена на развитие знаний, умений и навыков в двигательной деятельности. В советское время была разработана теория и методика физического воспитания. Теория физической культуры является категорией педагогической науки, потому что взаимосвязана с процессами образования, обучения и воспитания.

Тема 2. Методологические основы учения: формы, функции и принципы.

Содержание учебного раздела:

Формы и функции ФК. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности.

Лекция.

Функции физической культуры представляют собой свойства, которые объективно присущи физической культуре в воздействии на человека и удовлетворяют потребности личности и общества. Существуют 2 группы функции в рамках физической культуры:

1. Специфические функции:

- Образовательная – общее развитие и укрепление организма;
- Прикладная – физическая подготовка к труду;
- Спортивная – определение максимальных физических способностей и возможностей;
- Рекреационная;
- Реабилитационная;
- Оздоровительная;

2. Общие функции:

- Эстетическая;
- Нормативная – использование определенных норм и требований;
- Информационная;
- Коммуникативная;
- Биологическая;
- Воспитательная.

Что касается форм физической культуры, то они представляют собой структурно-сформировавшиеся виды физической культуры. Важно отметить, что формы могут влиять друг на друга и взаимосвязаны. Формы физической культуры:

1. Базовая физическая культура, к которой относятся школьная ФК и общая физическая подготовка населения;
2. Спорт – массовый, спорт высших достижений, профессиональный;
3. Профессионально-прикладная физическая культура – собственно-профессионально прикладная ФК, военно-прикладная ФК, производственная ФК;
4. Фоновая физическая культура – гигиеническая гимнастика, рекреационная ФК;
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – ЛФК, спортивно-реабилитационная ФК;
6. Объединенные формы ФК;
7. Условия для развития ФК;
8. Развитие материально-технической базы;
9. Агитация занятий ФК;
10. Поиск новых форм занятий;
11. Подготовка кадров.

Целью физической культуры является реализация возможностей оптимального физического развития людей и всестороннее совершенствование физических качеств.

Принципы формирования физической культуры представляют собой исходные идеи и положения, которые регламентируют основные аспекты педагогического процесса в области физической культуры. Эти принципы основываются на объективных закономерностях физической культуры, которые проверены на практике и научно обоснованы. Общие социальные принципы – принцип гармонического развития, принцип связи с жизнедеятельностью, принцип оздоровительной направленности. Существуют, также, методические принципы, регламентирующие порядок педагогических воздействий. Выделяются принципы обучения двигательным действиям, принципы развития физических способностей, принципы воспитания личностных качеств.

Тема 3. Средства и методы физического воспитания.

Содержание учебного раздела:

Классификация средств: физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы. Общая характеристика физических упражнений (форма, содержание, техника). Общая классификация методов физического воспитания. Особенности использования методов строго регламентированного упражнения при обучении технике двигательных действий и воспитании физических качеств.

Лекция.

Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, который направлен на формирование двигательных навыков, физических качеств, физического совершенства. Физическое совершенствование представляет собой оптимальную физическую подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, которые соответствуют различным формам жизнедеятельности. Физическое совершенствование отражает степень индивидуальной физической одаренности, биологической надежности организма.

Физическое воспитание направлено на освоение физической культуры, которая является частью общей культуры общества, сферой социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Физическое воспитание представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей в области физического совершенствования.

Методика физического воспитания определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, который обеспечивает физическое развитие ребенка. Также, методика физического воспитания определяет особенности руководства педагогическим процессом. В этом случае, метод представляет собой систему приемов, которая направлена на оптимизацию процесса обучения движениям, развития физических качеств в зависимости от содержания, дидактических задач, условий и средств. Регулирование нагрузок и

их чередование с отдыхом составляет специфическую основу методов физического воспитания.

Наряду с общепедагогическими методами, в физическом воспитании используются специфические методы, к которым относятся: 1) метод строго регламентированного упражнения; 2) метод круговой тренировки; 3) игровой метод; 4) соревновательный метод и многие другие.

Метод строго регламентированного упражнения подразумевает соблюдение ряда условий, к которым относятся:

- 1) Наличие определенной программы движений;
- 2) Дозирование нагрузки по ходу выполнения упражнения;
- 3) Нормирование интервалов нагрузки и отдыха;
- 4) Формирование внешних условий, которые облегчают управление движениями, освоение двигательных навыков и умений.

Метод круговой тренировки предполагает, что дети передвигаются по кругу, при этом, выполняя 6-8 упражнений, которые позволяют всестороннее воздействовать на мышцы, органы и системы для того, чтобы достичь оздоровительного эффекта и повышения работоспособности. Важно помнить, что начинать нужно с нагрузки не более 50% от максимально возможной нагрузки для каждого ребенка.

Игровой метод подразумевает обучение движениям, закрепление и совершенствование двигательных навыков, которые приобретены ранее. Игровой метод дает возможность развития инициативы, самостоятельности, творчества, морально-волевых и физических качеств. В основе игрового метода лежит двигательная активность, которая обусловлена игровым замыслом или сюжетом игры. Важно отметить, что достижение определенной цели может осуществляться различными способами, в условиях постоянно меняющейся ситуации. К сожалению, в рамках данного метода, невозможно точно определить сильную нагрузку.

Соревновательный метод используется в элементарных формах во всех

возрастных группах с целью развития двигательных навыков и качеств. Соревновательный метод при использовании в старшем дошкольном возрасте стимулирует мобилизацию проявления физических, интеллектуальных, волевых и эмоциональных усилий.

Равномерный метод в физическом воспитании применяется для развития выносливости при упражнениях циклического характера, в основном, в естественных условиях. При равномерном методе характер выполнения упражнений малоинтенсивный, что дает возможность быстро увеличить объем, постепенно доводить его до среднего уровня, а потом удерживать его на этом уровне. К сожалению, к этому методу организм быстро адаптируется, что снижает тренирующий эффект.

Переменный метод подразумевает последовательное варьирование нагрузки при непрерывном упражнении с помощью направленного изменения скорости движения, темпа, ритма, длительности, величины усилий, смены техники движений. С помощью данного метода у ребенка развиваются скоростные способности и выносливость, улучшается координация движений, расширяется диапазон двигательных навыков, развиваются волевые качества. Переменный метод хорош тем, что он устраняет монотонность, что дает возможность развивать и совершенствовать технику движений. К сожалению, данный метод немного неточен, потому что все основные компоненты нагрузки планируются приблизительно.

Чтобы обогатить двигательный опыт детей используют общепедагогические методы – это наглядный метод, словесный метод и практический метод. Наглядный метод способствует формированию представлений о движении, развитию сенсорных способностей. Правильный и четкий показ упражнений – это наглядно-зрительный прием. Показ следует начинать с объяснения. Наглядный метод предполагает наличие зрительных ориентиров, рисунков, моделей, схематических изображений, плоскостных игрушек, кино-, видеофильмов, фотографий, телепередач. Тактильно-мышечная

наглядность предполагает «мышечную» помощь, когда прикосновением к ребенку педагог уточняет положение отдельных частей тела. Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о параметрах движения, контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Слуховая наглядность обеспечивается звуковой регуляцией движений (музыкой, песней, ритмом, сопровождением ритмичными стихами).

Словесный метод характеризуется активацией мышления. Словесный метод направлен на формирование осознанного выполнения физических упражнений, на активизацию идеомоторных актов, на самостоятельное и творческое применение движений в разнообразных ситуациях.

Практический метод предполагает проверку двигательных действий, проверку правильности их восприятия, моторных ощущений. Для успешного обучения включаются специальные «подводящие» упражнения, которые создают «мышечное» ощущение правильного выполнения отдельных элементов.

В настоящее время используются различные технологии в процессе физического воспитания, однако, корректнее их будет называть не технологиями, а все-таки педагогическими техниками, которые представляют собой совокупность приемов, направленных на решение конкретных задач физического воспитания детей.

Физические упражнения могут, также, различаться по содержанию и форме. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые развертываются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения – это его внешняя и внутренняя структура. Внутренняя структура подразумевает взаимосвязь различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических

параметров движений. Движения и физические упражнения будут обеспечивать эффективное решение задач физического воспитания при нахождении в форме целостного двигательного режима.

Гигиенические факторы представлены общим режимом труда и отдыха, питанием, гигиеной одежды, обуви, спортивного оборудования, помещения, площадки и т.д. Эти факторы способствуют повышению эффективности воздействия физических упражнений на организм ребенка. При несоблюдении гигиенических факторов можно утратить положительные изменения, которые были достигнуты в процессе физических упражнений.

Использование природных факторов в системе физического воспитания предполагает для начала удостовериться в их экологичности. Процесс физического воспитания сопровождается тем, что естественные силы природы могут использоваться в качестве сопутствующих факторов, которые дополняют эффект воздействия физических упражнений, а также, в качестве самостоятельных средств оздоровления и закаливания организма.

В настоящее время здоровье детей значительно ухудшилось, что делает актуальным использование специальных здоровьесформирующих и здоровьесберегательных технологий физического воспитания. Эти технологии подразумевают использование ценностей физической культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, которые обеспечивают преумножение здоровья. Здоровьесберегающие технологии представлены в виде развивающих двигательных программ. Эти программы для занятий с дошкольников способствуют развитию двигательных качеств и навыков, нервной системы и организма в целом. Развивающие двигательные программы направлены на активацию сенсомоторного развития, формирования правильной осанки, рационального двигательного стереотипа и т.д.

В современном мире создание наукоемких технологий является перспективным направлением развития физического воспитания. Эти технологии подразумевают активное использование новейших достижений

науки в методику физического воспитания. Приоритетными являются научно-технологические разработки, позволяющие осуществлять непрерывный контроль состояния организма при выполнении упражнений, позволяющие анализировать объем информации и корректировать содержание, объем, интенсивность и форму предложения тренирующих воздействий. В качестве наукоемких технологий, которые применяются в образовательных организациях, относятся диагностические технологии и развивающие. Диагностические технологии представлены шагометрией, спирометрией, становой динамометрией, определением пропорциональности тела, степ-тест для определения физической работоспособности, функциональные пробы и т.д. Развивающие технологии выполняются при соблюдении психофизиологических, медицинских, педагогических и эргономических рекомендаций для работы с детьми.

Разработка и внедрение технологий, которые направлены на повышение функциональных возможностей организма, стрессоустойчивости с помощью рационально организованной двигательной деятельности, является важным направлением методики физического развития. Эта деятельность способствует повышению уровня физической подготовленности и укреплению нервной системы. В содержании такой деятельности выделяют общеукрепляющие подвижные игры с элементами соревнования, которые позволяют развивать высшие психические функции, активно взаимодействовать детям и взрослым.

Тема 4. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения.

Содержание учебного раздела:

Двигательное действие, умение, навык. Определение понятий, характерные признаки, значение. Физиолого-психологическое обоснование механизмов формирования двигательных умений и навыков. Общая характеристика процесса обучения. Особенности реализации дидактических принципов, использовании средств и методов на этапах начального разучивания,

углубленного детального разучивания и этапе совершенствования техники двигательных действий.

Лекция.

Процесс физического воспитания предполагает обучение различным двигательным действиям для развития способности управления своими движениями и познания закономерностей движений. Когда происходит овладение техникой двигательного действия, вначале возникает умение, а потом, умение, совершенствуясь, переходит в навык. Главным отличием умения от навыка является степень освоенности.

Двигательное умение представляет собой степень владения двигательным действием, характеризующаяся сознательным управлением движением. Двигательные умения обладают огромной образовательной ценностью, потому что задействуют активное творческое мышление, которое направлено на анализ и синтез движений.

Двигательный навык представляет собой оптимальную степень владения техникой действия, которая характеризуется автоматизированным управлением, высокой прочностью и надежностью исполнения. Двигательный навык предполагает направленность сознания на узловые компоненты действия, на восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты.

Переход от умения к навыку, эффективность процесса обучения обуславливаются рядом факторов: 1) двигательная одаренность; 2) двигательный опыт; 3) возраст; 4) координационная сложность двигательного действия; 5) профессиональное мастерство педагога; 6) уровень мотивации, сознательности, активности.

Процесс обучения двигательным действиям состоит из 3 этапов, отличных друг от друга:

1. Этап начального разучивания направлен на формирование основ техники изучаемого движения и на его выполнение в общих чертах. Задачами этого этапа являются: 1) формирование смыслового и

- зрительного представления; 2) создание двигательных представлений; 3) стремление к целостному выполнению в общих чертах; 4) предупреждение или устранение значительных искажений в технике;
2. Этап углубленного разучивания направлен на формирование полноценного двигательного умения. Задачами этого этапа являются: 1) уточнение действия во всех основных опорных точках; 2) стремление к целостному выполнению на основе сознательного контроля; 3) устранение мелких ошибок в технике. Важно помнить, что эти задачи могут решаться параллельно;
3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования направлен на перевод двигательного умения в навык, который обладает возможностью его целевого использования. Задачами этого этапа являются: 1) стремление к стабильности и автоматизированности выполнения двигательного действия; 2) доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных черт техники; 3) стремление выполнять двигательное действие в соответствии с требованиями его практического использования; 4) обеспечение вариативного использования действий. Эти задачи могут решаться и последовательно, и параллельно.

Тема 5. Физические качества, методика воспитания, их физиологические особенности.

Содержание учебного раздела:

Теоретико-практические основы развития физических качеств. Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития. Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития. Быстрота как основа скоростных способностей и методика ее развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.

Методические особенности организации специфических форм физической культуры. Формы организации занятий в физическом воспитании. Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физическому воспитанию. Содержание и структура урока ФК в общеобразовательной школе. Требования к уроку физической культуры. Формы организации деятельности педагога и обучающихся на уроке ФК. Педагогический анализ, хронометрирование, пульсометрия.

Лекция.

Методика физического воспитания предполагает способы использования средств в качестве одной из главных составляющих. Сочетание нагрузки, повторения и отдыха составляют основу методов физического воспитания.

Нагрузка представляет собой величину воздействия на организм. Существует внешняя и внутренняя нагрузка. Внешняя нагрузка оценивается по количественным показателям выполненной работы, а внутренняя нагрузка представляет собой степень функциональной активности организму и величину функциональных сдвигов. Параметрами нагрузки являются направленность, объем и интенсивность.

Необходимым условием закрепления и накопления эффекта упражнения является повторение работы, а необходимым условием восстановления организма является отдых. Отдых является фактором регулирования процесса упражнения. Существует активный, пассивный и комбинированный отдых, а также, напряженный, экстремальный и полный.

Методы физического воспитания классифицированы по ряду признаков:

1. Направленность воздействия:

- Методы воспитания физических качеств;
- Методы обучения движениям;
- Методы формирования психических и социальных качеств;

2. Состав факторов воздействия:

- Методы практического упражнения;

- Методы сенсорно-информационного воздействия;
- Методы кондиционного воздействия;

3. Способ развертывания процесса упражнения:

- Метод строгорегламентированного упражнения;
- Системные методы интегрального воздействия.

Развитие физических способностей подчиняется определенным закономерностям:

1. *Ведущим фактором развития физических способностей выступает движение*, которое присуще всем организмам на различных этапах их организации. Движение является основой жизнедеятельности любого организма и выступает формирующим началом развития организма.
2. *Двигательные умения и физические способности едины и взаимосвязаны*. В процессе жизнедеятельности человека физические способности выступают в единстве с двигательными умениями. Взаимосвязь этих показателей характеризуется тем, что улучшение техники двигательных действий зависит от развития физических способностей, и также наоборот – чем более развиты физические способности в процессе реализации какого-либо упражнения, тем более быстро это упражнение закрепляется. Например, у детей с различными дефектами в развитии, практически всегда страдают координационные способности и, следовательно, развитие таких способностей будет идти с опорой на двигательные действия, которые требуют проявления этих способностей.
3. *Зависимость развития физических способностей от двигательных режимов*. Данная закономерность раскрывает зависимость развития физических качеств от фазы восстановления работоспособности, на которую падает повторное выполнение упражнений.
4. *Этапность развития физических способностей*. Развитие физических способностей можно разделить на следующие этапы: этап повышенного

уровня развития физических способностей, этап достижения максимальных показателей и этап их снижения.

5. *Неравномерность и гетерохронность развития физических качеств.* Развитие физических качеств проявляется в неравномерно и имеет колебательный характер. Отдельные части двигательной системы, развиваются неравномерно и неодновременно, что проявляется в последовательной смене периодов ускоренного развития и плато. Другими словами, необходимо принимать во внимание естественный ритм двигательной активности и адаптировать к нему параметры нагрузки.
6. *Обратимость показателей развития физических способностей.* Прогрессивные структурно-функциональные изменения в организме человека, полученные в ходе регулярных физических упражнений, имеют тенденцию к регрессу при перерывах или прекращении занятий.
7. *Перенос физических качеств.* Между уровнями развития нескольких физических способностей существует взаимосвязь. Перенос физических способностей – процесс, при котором направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменение в уровне развития другой.

Развитие физических способностей имеет две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики, их комплексное применение.

3. Самостоятельная работа:

*Задания для самостоятельной работы выполняются в произвольной форме.
Проверка и оценивание данных заданий не осуществляется.*

1. Изучите учебники и пособия по дисциплине (см. папку *Литература*).

2. Самостоятельно, более подробно ознакомьтесь с содержанием учебного раздела по каждой теме дисциплины (используя литературу и интернет-источники).
3. Выполните задания для самоконтроля

4. Вопросы для самоконтроля и подготовки к аттестации по дисциплине:

1. Понятие «Физическая культура».
2. Техника физических упражнений. Основа техники, деталь техники, элемент техники.
3. Понятие «Спорт».
4. Основные документы планирования учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
5. Понятие «Физическое воспитание».
6. Форма и содержание физических упражнений.
7. Понятие «Физическая подготовка».
8. Классификация физических упражнений.
9. Понятие «Физическое совершенство».
10. Кинематические характеристики техники физических упражнений.
11. Понятие «Физическое развитие».
12. Динамические характеристики техники физических упражнений.
13. Понятие «Физическая подготовленность».
14. Характеристика методов выполнения физических упражнений.
15. Понятие «Метод», «Методический прием».
16. Характеристика типов интервалов отдыха в одиночном занятии.
17. Специфические принципы физического воспитания.
18. Характеристика типов интервалов отдыха между занятиями.
19. Понятие «Методика».
20. Цель и задачи физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

21. Понятия «Знания» и «Двигательные умения».
22. Методика воспитания силы.
23. Характеристика программ по физической культуре для обучающихся начальной, основной и старшей школы.
24. Методы организации деятельности занимающихся.
25. Средства физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.
26. Методика воспитания быстроты.
27. Виды специальных знаний физического воспитания.
28. Методика воспитания гибкости.
29. Двигательный режим детей дошкольного возраста.
30. Методика воспитания выносливости.
31. Характеристика эффектов физических упражнений.
32. Методика воспитания ловкости.
33. Методы строго-регламентированного упражнения.
34. Структура занятия физическими упражнениями в дошкольных образовательных организациях.
35. Общепедагогические методы обучения.
36. Структура процесса обучения двигательным действиям.
37. Методы практического разучивания.
38. Содержание обучения двигательным действиям в дошкольных образовательных организациях.
39. Отличительные признаки двигательного навыка.
40. Структура анализа урока физической культуры. Основные требования к анализу урока.
41. Характеристика методов предупреждения и исправления ошибок.
42. Понятие «Обучение». Стороны процесса обучения. Современные подходы к обучению двигательным действиям.
43. Характеристика метода слова.

44. Урок ознакомления (вводный). Задачи, средства, методы, основные требования.
45. Характеристика метода показа.
46. Урок разучивания. Задачи, средства, методы, основные требования.
47. Характеристика методов практического разучивания.
48. Урок совершенствования. Задачи, средства, методы, основные требования.
49. Фазы восстановления после физической нагрузки. Особенности использования фаз восстановления для развития физических качеств.
50. Методические особенности обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.
51. Характеристика методов организации деятельности занимающихся.
52. Определение плотности урока физической культуры способом «Хронометрирование».
53. Подготовительная часть урока физической культуры. Задачи, средства, методы, основные требования.
54. Признаки утомления и способы регулирования нагрузки в ходе занятия физическими упражнениями в ДОУ.
55. Основная часть урока физической культуры. Задачи, средства, методы, основные требования.
56. Формы занятий физическими упражнениями в ДОУ.
57. Характеристика общедидактических принципов.
58. Заключительная часть урока физической культуры. Задачи, средства, методы, основные требования.
59. Определение нагрузки урока физической культуры способом «Пульсометрия».
60. Средства физического воспитания.

5. Литература:

1. 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. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник. – М.: Академия, 2012. – 478 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классы. – М.: Просвещение
4. Научная электронная библиотека. – URL: www.elibrary.ru
5. Российская национальная библиотека. – URL: <http://www.nlr.ru>
6. Публичная электронная библиотека. – URL: <http://public-library.ru/>
7. Научная библиотека МГУ. – URL: <http://nbmgu.ru/>

8. Формы аттестации и оценочные материалы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Форма контроля	Виды оценочных материалов
Зачет 4	Учебный проект: Разработка урока по физкультуре (Приложение 2. Требования к написанию учебного проекта)

Для перехода к обучению по следующей дисциплине программы загрузите учебный проект с помощью формы. Для этого перейдите на сайт: <http://infourok.ru> и авторизуйтесь. Перейдите в раздел «Мой сайт», далее «Мои курсы» выберите нужный Вам курс, модуль и дисциплину программы. Нажмите кнопку "Загрузить работу" и выберите файл с разработкой на своем компьютере.

Внимание! Разрабатываемые материалы не рецензируются. В названии документа указывайте вид работы и класс. Например: Технологическая карта по теме «Культура Древней Греции», 5 класс. При написании работы не забудьте

указать ФИО.

Доступные форматы для загрузки: doc, docx.

Система критериев оценивания:

1. Формулировка темы урока (от 0 до 2 баллов)

- 2 балла — тема урока соответствует всем предъявляемым требованиям.
- 1 балл — тема урока соответствует части предъявляемых требований.
- 0 баллов — тема урока не соответствует предъявляемым требованиям

2. Определение типа урока (от 0 до 1 балла)

- 1 балл — тип урока определен правильно.
- 0 баллов — тип урока определен не правильно.

3. Полнота проектируемых целей и задач урока (от 0 до 4 баллов)

- 3-4 балла — цели и задачи урока соответствуют его месту и роли в изучении предмета, логичны и последовательны, операциональны (проверяемы).
- 1-2 балла — при формулировке целей и задач допущены некоторые недочеты, не все цели операциональны (проверяемы).
- 0 баллов — цели и задачи урока сформулированы с серьезными ошибками, не операциональны (не проверяемы).

4. Соответствие поставленных целей и задач типу и содержанию урока (от 0 до 6 баллов)

- 5-6 баллов — полное соответствие.
- 3-4 балла — соответствие при допущенных недочетах.
- 1-2 балла — частичное соответствие отдельных целей.
- 0 баллов — полное несоответствие.

5. Выбор методов обучения, современных педагогических технологий, использование современных ИКТ, соответствующих требованиям современной модели образования (от 0 до 6 баллов)

- 5-6 баллов — выбор наиболее оптимальных методов обучения с рациональным использованием ИКТ.

- 3-4 балла — в ряде случаев выбор методов обучения не обоснован, использование ИКТ случайно.
- 1-2 балла — выбор методов обучения не обоснован.
- 0 баллов — используемые методы не обозначены.

6. Целесообразность выбора формы обучения (от 0 до 2 баллов)

- 2 балла — форма урока соответствует поставленным целям.
- 1 балл — форма урока частично соответствует поставленным целям.
- 0 баллов — форма урока не соответствует поставленным целям.

7. Целесообразность выбора формы организации обучения (от 0 до 2 баллов)

- 2 балла — формы организации обучения соответствуют поставленным целям.
- 1 балл — формы организации обучения частично соответствуют поставленным целям.
- 0 баллов — формы организации обучения не соответствуют поставленным целям.

8. Способы мотивации обучающихся к учебной деятельности и развития познавательного интереса (от 0 до 4 баллов)

- 3-4 балла — способы мотивации разнообразны и способны работать на достижение итогового результата, преимущественно используется позитивная мотивация.
- 1-2 балла — способы мотивации в целом способны работать на достижение итогового результата.
- 0 баллов — мотивация не продумана.

9. Использование различных форм контроля (от 0 до 4 баллов)

- 3-4 балла — используются разнообразные формы текущего контроля.
- 1-2 балла — используется одна форма текущего контроля.
- 0 баллов — текущий контроль не используется.

10. Использование средств обучения и воспитания на уроке (от 0 до 4 баллов)

- 3-4 балла — используются разнообразные средства обучения и воспитания,

соответствующие поставленным целям и выбранным методам обучения.

- 1-2 балла — средства обучения и воспитания однообразны, в ряде случаев не соответствуют поставленным целям и выбранным методам обучения.

- 0 баллов — средства обучения и воспитания не соответствуют поставленным целям и выбранным методам обучения.

Выставление итогового балла

Отметка «отлично» – от 31 до 35 баллов.

Отметка «хорошо» – от 26 до 30 баллов.

Отметка «удовлетворительно» – от 20 до 25 баллов.

Отметка «неудовлетворительно» – до 20 баллов.