

БЕКІТЕМІН

Бөгенбай батыр атындағы

ООРММИК директоры

Е.Жапаров

« / » 20 ж.

**Пән/модуль/өндірістік оқыту мен кәсіптік практика бойынша оқу жұмыс
бағдарламасы**

**Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и
профессиональной практике**

Теория и методика физического воспитания

(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)

Мамандық 01140500 - "Физическая культура и спорт"

Специальность (коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік 4S1140503 – "Тренер- преподаватель по спорту"

Квалификация (коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны орта білім базасында

Форма обучения на базе среднего образования

Жалпы сағат саны 184.

Общее количество часов

Әзірлеуші (-лер) Зандер В.Я.

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда)

Ф.И.О. (при наличии)

(колы) / (подпись)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая учебная программа по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» разработана в соответствии с типовой учебной программой и образовательной программой технического профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан от 22 января 2016 г. №72), приложение 19,20) по специальности 0103000 «Физическая культура и спорт» с квалификацией 0103033 «Тренер-преподаватель по спорту».

Основная цель – формировать знания, умения и навыки в усвоении учебного материала. Рабочая учебная программа разработана для студентов факультетов физического воспитания, технического и профессионального образования будущих тренеров и педагогов по спорту. Именно поэтому в программе особое внимание уделяется реализации здорового образа жизни, физкультурным мероприятиям, соревнованиям, спортивным секциям и кружкам.

С учетом особенностей и сложности содержания учебного материала рекомендованы следующие методы обучения: беседы, проблемные дискуссии, анализ производственных ситуаций, ролевые и деловые игры, тестирование, презентация материала, и другие.

Пререквзиты: для освоения данной дисциплины необходимы знания навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин: анатомия, физиология и гигиенические основы физической культуры и спорта, самопознание, психология, педагогика.

Постреквзиты: знания, полученные на курсе, используются при изучении следующих дисциплин: педагогика, психология, биомеханика, спортивная медицина, массаж.

Необходимые средства обучения и оборудования:

1. Научно-методическая литература.
2. Спортивный зал.
3. Инвентарь: гири, штанги, гантели, набивные мячи, секундомер.

Литература:

1. Кулназаров А., Тайжанов С. Теория и методика физического воспитания. Алматы: 2002.
2. Уакбаев Е. Основы физического воспитания. – Алматы: 2000.
3. Касымбекова С. «Физическое воспитание». Алматы:2003.

Знают:

- анатомио-физиологические, психологические особенности развития обучающихся;
- принципы физического воспитания;
- современные методы, приемы, формы и средства обучения;

Умеют:

- определять цели и задачи урока;
- подбирать подвижные игры, спортивные упражнения с учетом возрастных, анатомио-физиологических особенностей обучающихся;
- проводить урок с разновозрастными группами и подбирать игры;
- объяснять и показывать игровые приемы и правила игры в целом;

Приобрели навыки:

- подбора физических упражнений с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- владения методикой проведения урока физической культуры;
- составления конспектов и самостоятельного проведения урока физической культуры;

Компетентны:

- в соблюдении требований к тренировочным занятиям.
- в подборе учебно-методического комплекта по физической культуре;
- в разработке учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе образовательного стандарта и типовых программ.
- в организации массовой физической культуры, спортивных игр.

№	Тема	Общее кол-во часов	Теор.Зан.	Практ. Зан.
1 курс 1 семестр				
Раздел 1 социально-педагогические основы физической культуры				
1.	Тема 1.1 Значение физической культуры в жизни общества. Тема 1.2 Физическое воспитание для учащихся в средних специальных учебных заведениях.	2	2	
2.	Тема 1.3 Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.	2	2	
3.	Тема 1.4 Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	2	2	
4.	Тема 1.5 Основные понятия физического воспитания.	2	2	
5.	Тема 1.6 Цели и задачи физического воспитания.	2	2	
6.	Тема 1.7 факторы, определяющие воздействие физических упражнений.	2	2	
7.	Тема 1.8 Физические упражнения основное средство физического воспитания.	2	2	
8.	Тема 1.9 Средства и методы физического воспитания.	2	2	
9.	Практическое задание № 2 Подбор и распределение гимнастических упражнений на группы.	2		2
10.	Тема 1.10 Обучение двигательным действиям.	2	2	
11.	Практическое задание №3 Составление подвижных, спортивных и национальных игр.	2		2
12.	Тема 1.11 Принципы физического воспитания.	2	2	
13.	Тема 1.12 Физические двигательные качества.	2	2	
14.	Тема 1.12.1 Особенности этапов двигательных действий.	2	2	
1 курс 2 семестр				
15.	Тема 1.12.2 Этап обучения двигательным действиям.	2	2	
16.	Тема 1.12.3 Совершенствование двигательных действий.	2	2	
17.	Тема 1.13 Силовые способности и методика их развития.	2	2	
18.	Тема 1.13.1 Особенности индивидуальной психологической подготовки.	2	2	
19.	Тема 1.13.2 Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	2	2	
20.	Тема 1.13.3 Сила и методика ее развития.	2	2	
21.	Практическое задание № 4 Виды упражнений для развития силовых способностей.	2		2
22.	Тема 1.13.4 Быстрота и методика ее развития.	2	2	

23.	Практическое задание №5 Виды упражнений для развития быстроты.	2		2
24.	Тема 1.13.5 Выносливость и методика ее развития.	2	2	
25.	Практическое задание № 6 Виды упражнений для развития выносливости.	2		2
26.	Тема 1.13.6 Воспитание гибкости.	2	2	
27.	Практическое задание №7 Виды упражнений для развития гибкости.	2		2
2 курс 3 семестр				
28.	Тема 1.13.7 Воспитание координационных способностей.	2	2	
29.	Практическое задание №8 Подбор упражнений для развития координационных способностей.	2		2
30.	Тема 1.13.9 Спортивно-тактическая подготовка.	2	2	
31.	Практическое задание: № 9 средства и методы тактической подготовки.	2		2
32.	Раздел 2 урок основная форма по физическому воспитанию	2		
33.	Тема 2.1 Урок основная форма по учебно-воспитательной работе.	2	2	
34.	Практическое задание: анализ школьной программы (1-4, 5-9 классы).	2		2
35.	Тема 2.2 Планирование и учет работы по физическому воспитанию.	2	2	
36.	Практическое задание № 10: составление календарно-тематического плана.	2		2
37.	Тема 2.1 урок основная форма по учебно-воспитательной работе	2	2	
38.	Практическое задание № 11. Анализ школьной программы за (1-4 и 5-9 классы).	2		2
39.	Тема 2.2 Планирование и учет работы по физическому воспитанию	2	2	
40.	Практическое задание №12. Составление календарно-тематического плана. Составление годового плана в соответствии с программой.	4		4
41.	Тема 2.3 Контроль и учет в физическом воспитании	2	2	
42.	Практическое задание №13. Подготовка и анализ документов для учета.	2		2
43.	Тема 2.4 Структура урока физического воспитания	2	2	
44.	Практическое задание №14-16. Составление планов конспектов по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм.	2		2
45.	Тема 2.5 Врачебный и педагогический контроль в физическом воспитании	2	2	
46.	Практическое задание №17. Составление дневника самоконтроля. Составление календарно-тематического плана в соответствии с болезнью.	2		2

47.	Тема 2.6 Типы уроков физического воспитания	2	2	
48.	Тема 2.7 Формы организации занятий в физическом воспитании	2	2	
49.	Тема 2.8 Качества уроков физического воспитания	2	2	
2 курс 4 семестр				
50.	Тема 2.9 Требования к уроку физического воспитания	2	2	
51.	Тема 2.10 Методы ведения уроков физического воспитания	2	2	
52.	Практическое задание №18. Проведение практических уроков с применением различных методов ведения тренировки.	4		4
53.	Тема 2.11 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста (1-4 классы).	2	2	
54.	Тема 2.12 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста 5-9 класс.	2	2	
55.	Практическое задание №19. Выявить задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста.	2		2
56.	Тема 2.13 Воспитание эстетических качеств на уроках физической культуры.	2	2	
57.	Тема 3.2 Сдача президентских зачетов.	2	2	
58.	Практическое задание № 20. Подготовка документов для проведения президентских зачетов на уроках физического воспитания.	2		2
59.	Тема 2.17 Исправление ошибок на уроках фк. Тема 2.18 Формы организации физического воспитания в школе.	2		2
60.	Тема 2.19 Подготовка учителя к уроку. Тема 2.20 Гигиенические требования к уроку фк.	2	2	
61.	Тема 2.21 Гигиенические требования к физическим упражнениям.	2	2	
62.	Тема 2.22 Физическая нагрузка на уроках физического воспитания.	2	2	
63.	Тема 2.23 Плотность урока физического воспитания.	2	2	
64.	Практическое задание № 21. Применение пульсометрии на уроках физического воспитания.	2		2
65.	Тема 2.24 Анализ урока физического воспитания.	2	2	
66.	Тема 2.25 Домашнее задание. Практическое задание № 22. Определение качества урока с помощью хронометрирования пульсометрии.	2		2
Раздел 3 Зачеты.				
67.	Тема 3.1 Подготовка и организация зачетов. Методы и организация тестирования физических качеств учащихся.	2	2	
68.	Практическое задание № 23. Тесты для определения скорости, гибкости, силы и выносливости.	2		2

69.	Тема 5.3 Организация летнего отдыха в лагерях.	2	2	
70.	Практическое задание № 24. Составление открытия и закрытия летнего лагеря. Организация и проведение соревнований в летнем лагере. Практическое задание № 25. Подготовка документов для проведения президентских зачетов на уроках физического воспитания.	2		2
71.	Контрольная работа	2		2
	3 курс 5 семестр			
	Раздел 4 Физкультурные мероприятия в режиме дня.			
72.	Тема 4.1 Физкультурные и оздоровительные мероприятия в режиме продленного дня.	2	2	
73.	Практическое задание № 26. Составление упражнений по гигиенической гимнастике с предметами и без предметов.	2		2
74.	Практическое задание № 27. Составление физкульт минуток, организация больших перемен.	2		2
75.	Тема 4.2 Проведение уроков физического воспитания в группах продленного дня.	2	2	
76.	Практическое задание № 28 Составление плана конспекта по физическому воспитанию в группах продленного дня.	2		2
77.	Практическое задание № 29. Тесты для определения скорости, гибкости, силы и выносливости.	2		2
	Раздел 5 Физкультурные мероприятия по физическому воспитанию и спортивные кружки в школе.			
78.	Тема 5.1 Внеклассная работа по физическому воспитанию. Тема 5.2 Внешкольная работа по физическому воспитанию.	2	2	
79.	Практическое задание № 30. Составление программы «Дня здоровья»	2		2
80.	Практическое задание № 31. Составление программы спортивных праздников. Составление положения для проведения соревнований.	2		2
	3 курс 6 семестр			
81.	Практическое задание № 32. Составление программы и плана на выходные дни.	2		2
82.	Тема 2.14 Обучение физическим упражнениям.	2	2	
83.	Тема 2.15 Методы обучения. Тема 2.16 Организация уроков фк зимой на открытом воздухе.	2	2	
84.	Тема 5.4 Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.	2	2	
85.	Тема 5.5 Проведение спортивных мероприятий во внешкольных учреждениях.	2	2	
86.	Практическое задание № 33. Составление учебно-тренировочных занятий для спортсменов.	2		2

87.	Практическое задание № 34. Составление спортивных мероприятий по месту жительства.	2		2
88.	Практическое задание № 35. Составление учебно-тренировочного занятия на месяц.	4		4
89.	Практическое задание № 36. Подбор физических упражнений с учетом возраста.	2		2
90.	Тема 5.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тема 5.8 Значение и задачи физической культуры в молодежном и зрелом возрасте. Тема 5.9 Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами.	2	2	
91.	Практическое задание № 37. Составление физических упражнений, о прикладной физической подготовке.	2		2
92.	Практическое задание № 38. Составление гимнастических упражнений для восстановления организма.	2		2
	ЭКЗАМЕН	6	6	

Содержание рабочей учебной программы

Раздел 1 Социально-педагогические основы физической культуры.

- Значение физической культуры в жизни общества;
- Физическая культура как часть культуры общества;
- Условия и перспективы развития физической культуры в Республике Казахстан;
- Закон Республики Казахстан «Об образовании». Обязательный минимум содержания образования по физической культуре. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте Республики Казахстан»;
- Значение и задачи физического воспитания. Содержание программы физического воспитания. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях;
- Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым;
- Цели и задачи физического воспитания. Факторы определяющие воздействия физических упражнений. Личностные характеристики учителя и учеников.
- Понятия физические упражнения, физические качества сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- Значение принципов наглядности, доступности индивидуализации, систематичности, динамичности;
- Двигательные умения и навыки.

Раздел 2 Урок – основная форма по физическому воспитанию в школе.

- Основной формой работы по физическому воспитанию детей школьного возраста являются уроки физического воспитания, проводимые учителями по государственной программе, в соответствии с учебным планом школы, по твердому расписанию. Уроки являются обязательным для всех учащихся допущенных по состоянию здоровья к занятиям физическими упражнениями;

- Понятия о планировании, его виды и содержания. Понятие учета, его виды. Требования к учету;
- Педагогический контроль. Методы контроля. Подготовка и анализ документов для учета;
- Типовая структура урока физического воспитания. Цели и задачи каждой части урока, их содержание;
- Составление план-конспекта;
- Составление календарно-тематического плана.
- Особенности возрастного развития. Особенности методики физического воспитания, задачи физического воспитания детей младшего, среднего и старшего возраста, физическая подготовленность;
- Уроки физической культуры, физкультминутки, физкультпаузы, ежедневные физкультурные занятия. Внеклассные формы организации занятий;
- Физическая нагрузка на занятиях. Плотность урока;
- Подготовка учителя к учебному процессу. Составление календарно – тематического плана, план –конспект урока;
- Анализ урока. Домашние задания.

Раздел 3 Зачеты. Подготовка и организация зачетов.

- Подготовка и организация зачетов. Определение физической подготовленности учащихся;
- Цели и задачи президентских зачетов. Сдача учащимися президентских зачетов.

Раздел 4 Физкультурные мероприятия в режиме дня.

- Организация летнего отдыха в лагерях. Задачи физкультурно- массовой и спортивной работы в лагере. План работы летнего лагеря;
- Определение физической нагрузки с учетом состояния здоровья детей;

Раздел 5 Физкультурные мероприятия по физическому воспитанию и спортивные кружки в школе.

- Проведение спортивных мероприятий;
- Подготовка документации для проведения соревнований по различным видам спорта;
- Врачебный контроль для занимающихся.

Практические задания:

1. Определение метеорологического фактора, азимута. Определение температуры воздуха, влажности и скорости ветра.
2. Подбор гимнастических упражнений по школьной программе. Распределение гимнастических упражнений на группы.
3. Составление сборника подвижных игр, спортивных и национальных игр. Составление протоколов соревнований.
4. Подбор упражнений для развития соловых способностей. Виды упражнений для развития силовых способностей.

5. Подбор упражнений для развития быстроты. Виды упражнений для развития быстроты.
6. Подбор упражнений для развития выносливости. Виды упражнений для развития выносливости.
7. Подбор упражнений для развития гибкости. Виды упражнений для развития гибкости.
8. Подбор упражнений для развития координационных способностей.
9. Составление упражнений для развития осанки.
10. Анализ школьной программы 1-4 классы.
11. Анализ школьной программы 5-9 классы.
12. Составление годового плана в соответствии с программой. Составление календарного- тематического плана.
13. Подготовка и анализ документов для учета.
14. Составление плана – конспекта по легкой атлетике в соответствии с компетентностью.
15. Составление плана – конспекта по гимнастике в соответствии с компетентностью.
16. Составление плана – конспекта по спортивным играм в соответствии с компетентностью.
17. Составления дневника самоконтроля. Составление календарно – тематического плана в соответствии с болезнью.
18. Составление протокола хронометрирования.
19. Определение плотности урока физического воспитания.
20. Определение качества урока с помощью хронометрирования и пульсометрии.
21. Применения пульсометрии на уроках физического воспитания.
22. Тест для определения скорости и гибкости.
23. Тест для определения выносливости.
24. Тест для определения силы.
25. Составление программы и плана на выходные дни.
26. Составления программы открытия и закрытия летнего лагеря.
27. Составление и проведения гигиенической гимнастики в летнем лагере.
Организация и проведения соревнований в летнем лагере.
28. Подготовка документации для проведения соревнований по различным видам спорта.
29. Составление плана спортивной секции.
30. Составления учебно-тренировочных занятий на один месяц по одному виду спорта.
31. Составление программы семейного отдыха. Подбор физических упражнений с учетом возраста.
32. Составление физических упражнений.
33. Составление гимнастических упражнений для восстановления организма.
34. Составления упражнений для инвалидов.
35. Определение физической нагрузки для инвалидов.

№ пп	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения	Примечание
	1 курс 1 семестр					
	Раздел 1 социально-педагогические основы физической культуры					
1.	Тема 1.1 Значение физической культуры в жизни общества. Тема 1.2 Физическое воспитание для учащихся в средних специальных учебных заведениях.	2	2			
2.	Тема 1.3 Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.	2	2			
3.	Тема 1.4 Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	2	2			
4.	Тема 1.5 Основные понятия физического воспитания.	2	2			
5.	Тема 1.6 Цели и задачи физического воспитания.	2	2			
6.	Тема 1.7 факторы, определяющие воздействие физических упражнений.	2	2			
7.	Тема 1.8 Физические упражнения основное средство физического воспитания.	2	2			
8.	Тема 1.9 Средства и методы физического воспитания.	2	2			
9.	Практическое задание № 2 Подбор и распределение гимнастических упражнений на группы.	2		2		
10.	Тема 1.10 Обучение двигательным действиям.	2	2			
11.	Практическое задание №3 Составление подвижных, спортивных и национальных игр.	2		2		

12.	Тема 1.11 Принципы физического воспитания.	2	2			
13.	Тема 1.12 Физические двигательные качества.	2	2			
14.	Тема 1.12.1 Особенности этапов двигательных действий.	2	2			
	1 курс 2 семестр					
15.	Тема 1.12.2 Этап обучения двигательным действиям.	2	2			
16.	Тема 1.12.3 Совершенствование двигательных действий.	2	2			
17.	Тема 1.13 Силовые способности и методика их развития.	2	2			
18.	Тема 1.13.1 Особенности индивидуальной психологической подготовки.	2	2			
19.	Тема 1.13.2 Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	2	2			
20.	Тема 1.13.3 Сила и методика ее развития.	2	2			
21.	Практическое задание № 4 Виды упражнений для развития силовых способностей.	2		2		
22.	Тема 1.13.4 Быстрота и методика ее развития.	2	2			
23.	Практическое задание №5 Виды упражнений для развития быстроты.	2		2		
24.	Тема 1.13.5 Выносливость и методика ее развития.	2	2			
25.	Практическое задание № 6 Виды упражнений для развития выносливости.	2		2		
26.	Тема 1.13.6 Воспитание гибкости.	2	2			
27.	Практическое задание №7 Виды упражнений для развития гибкости.	2		2		