

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО
М.А. Харламова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.03.03 Методика физической культуры и спорта

49.02.01. Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 976

Место дисциплины в структуре ППСЗСПО: учебная дисциплина

МДК. 03.03. «Методика физической культуры и спорта» входит в перечень дисциплин профессионального модуля ПМ 03.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик рабочей программы:

Шевяков А.Н., преподаватель Института СПО

Рецензент:

Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МДК.03.03 Методика физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Шифр дисциплины по учебному плану: МДК.03.03.

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессионального цикла учебного плана по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура, изучается в 4-7 семестре.

Для освоения дисциплины «Методика физической культуры и спорта» необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин общепрофессионального модуля.

Освоение данной дисциплины в качестве предшествующей необходимо при изучении дисциплины ОП 07. Физическая культура производственной практики и других дисциплин профессионального модуля.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций: ОК 1 – ОК-10; ПК 3.1 – ПК- 3.5

3.1 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь практический опыт:

- анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;

- планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований; изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки; руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;
- организации физкультурно-спортивной деятельности;
- отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;
- оформления портфолио педагогических достижений.

Уметь:

- анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;
- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;
- определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;
- использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;
- оформлять результаты исследовательской работы;
- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

Знать:

- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;
- теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;
- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту;
- погрешности измерений;
- теорию тестов;
- метрологические требования к тестам;
- методы количественной оценки качественных показателей;
- теорию оценок, шкалы оценок, нормы;
- методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;
- статистические методы обработки результатов исследований.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

а)общих(ОК):

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

б)профессиональных(ПК):

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **230** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **190** час;
- самостоятельной работы обучающегося **38** часа.

Для проверки знаний в текущем семестре предусмотрен экзамен, итоговая оценка.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	230
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лекционные занятия	100
лабораторные занятия	
практические занятия	90
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	38
в том числе:	
Другие виды самостоятельной работы: консультация	2
Промежуточная аттестация в форме (указать): в 4-6 семестре – итоговая оценка, в 7 семестре – экзамен	
Вид учебной работы	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: МДК 03.03 «Методика физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Методика физической культуры и спорта			158	
Тема 1. Цели и задачи предмета физическая культура в педагогической системе общего образования.	Содержание учебного материала		23	
	1	Сущность образования. Обучение в целостном педагогическом процессе Педагогические технологии.	4	1,2
	2	Современное состояние физического воспитания. Цель, задачи и принципы общего физкультурного образования. Виды физкультурного образования.	6	1,2
	3	Место физкультурного образования в общей образовательной системе. Функции физической культуры. Функции обучения. Функции педагога. Педагогическое взаимодействие. Деятельность учителя и учеников в процессе.	8	1,2
	4	Содержание деятельности учителя физической культуры. Деятельность учащихся на уроке физической культуры.	5	1,2
Тема 2. Методы воспитания физических качеств.	Содержание учебного материала		44	
	1	Методика физического воспитания как учебная дисциплина	4	1,2
	2	Методы воспитания силы	2	2,3
	3	Методика воспитания силовых способностей	6	2,3
	4	Контрольные упражнения по развитию силовых способностей	4	2,3
	5	Скоростные способности и методики их воспитания	4	2,3
	6	Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей	4	2,3
	7	Выносливость и основы методики её воспитания	4	2,3
	8	Контрольные упражнения для определения уровня выносливости	4	2,3
	9	Гибкость и методика её воспитания	4	2,3
1	Контрольные упражнения для определения уровня гибкости	4	2,3	

	0			
	1	Двигательно-координационные способности и методики их развития	4	2,3
	1			
	Практические занятия		54	
	1	Составить и провести комплекс упражнений на развитие силовых способностей	10	
	2	Составить и провести комплекс упражнений на развитие скоростных способностей	12	
	3	Составить и провести комплекс упражнений на развитие выносливости	10	
	4	Составить и провести комплекс упражнений на развитие гибкости	12	
	5	Составить и провести комплекс упражнений на развитие двигательно-координационных способностей	10	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Изучение литературных источников		
Тема 3. Физическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений.	Содержание учебного материала		7	
	1	Деятельность педагога по физической культуре. Содержание специфические особенности труда учителя физической культуры. Составляющие профессионализма преподавателя физической культуры.	1	1,2
	2	Педагогические технологии на уроках физической культуры в 1-4 классах	2	2,3
	3	Педагогические технологии на уроках физической культуры в 5-9 классах	2	2,3
	4	Педагогические технологии на уроках физической культуры в 10-11 классах	2	2,3
	Практическое занятие		8	
	1	Разработка плана конспекта и методика проведения урока 1-11 кл.		
	Самостоятельная работа		10	
	1	Изучение литературных источников		
	Методика спорта		72	
Тема 1. Общая характеристика	Содержание учебного материала		2	
	1	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов		2,3

спорта		спорта		
Тема 2. Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала		6	
	1	Цели и задачи спортивной тренировки	2	2,3
	2	Средства спортивной тренировки	2	2,3
	3	Методы спортивной тренировки	2	2,3
Тема 3.Основные стороны спортивной тренировки.	Содержание учебного материала		8	
	1	Спортивно-техническая подготовка	2	3
	2	Спортивно-тактическая подготовка	2	3
	3	Физическая подготовка	2	3
	4	Психическая подготовка	2	3
	Практические занятия		6	
	1	Разработка программы тренировок по основным сторонам подготовки		
	Самостоятельная работа		6	
	1	Изучение литературных источников		
Тема 4. Основы построения процесса спортивной подготовки	Содержание учебного материала		6	
	1	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	2	2,3
	2	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	2	
	3	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	2	
	Практические занятия		18	
	1	Разработка программы тренировок по различным циклам		
	Самостоятельная работа		6	
	1	Изучение литературных источников		
Тема 5.Технология планирования в спорте	Содержание учебного материала		4	
	1	Общие положения технологии планирования в спорте	2	1,2,
	2	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле	2	1,2
	Практические занятия		2	
	1	Разработка планирования тренировочного процесса	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Изучение литературных источников		
Консультация			2	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрены				

Экзамен: 7 семестр		
Всего	230 часов	

.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета теории и методики физического воспитания (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации).

Оборудование:

Ноутбук преподавателя HP15DB0098UR

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

Программа предусматривает применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для достижения планируемых результатов освоения

дисциплины «Методика физической культуры и спорта» используются следующие образовательные технологии: объяснительно-иллюстративные (лекция, практическое занятие), технологии модульного обучения (индивидуальный подход, деятельностный подход), технологии учебной дискуссии, проблемное обучение, опережающая самостоятельная работа, интерактивные (разбор конкретных ситуаций, психологический тренинг, групповые дискуссии) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Основные источники:

1. Турик, Л. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога дополнительного образования. Педагогическая технология «дебаты»: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Турик, Д. П. Ефимченко; под общей редакцией Л. А. Турик. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 184 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11493-5. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/445373> (дата обращения: 05.10.2020).

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник: для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва: Академия, 2018. - 494, [1] с.: ил., табл.; 22 см. - (Педагогическое образование. Бакалавриат) (Высшее образование. Бакалавриат).; ISBN 978-5-4468-7256-5

Дополнительные источники:

1. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 182 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10801-9. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456174> (дата обращения: 01.09.2020).

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. <https://urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none">- анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;- планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;- планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;- разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований; изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки; руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;- организации физкультурно-спортивной деятельности;- отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;- оформления портфолио педагогических достижений	ОК-1 – ОК-10; ПК 3.1 – ПК 3.5	Комплект тестирования. Задания для контрольной работы. Вопросы для экзамена
Уметь:	ОК-1 – ОК-10;	Комплект тестирования.

<ul style="list-style-type: none"> - анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований; - определять пути самосовершенствования педагогического мастерства; - определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя; - использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем; - отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки; - оформлять результаты исследовательской работы; - готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; 	<p>ПК 3.1 – ПК 3.5</p>	<p>Задания для контрольной работы. Вопросы для экзамена</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта; - теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий; - основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта; - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту; - погрешности измерений; - теорию тестов; - метрологические требования к тестам; - методы количественной оценки 	<p>ОК-1 – ОК-10; ПК 3.1 – ПК 3.5</p>	<p>Комплект тестирования. Задания для контрольной работы. Вопросы для экзамена</p>

<p>качественных показателей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию оценок, шкалы оценок, нормы; - методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте; - статистические методы обработки результатов исследований. 		
--	--	--