

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.04 Теория и методика физического воспитания

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1, 2		

Лекции	72		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	108		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма промежуточной аттестации	экзамен-0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	134,7		

Всего часов: 324

Трудоемкость: __9__ зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Шахов

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: обеспечить теоретическое осмысление у обучающихся основ физического воспитания и формировать у них умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и методах физического воспитания;
- преобразовать педагогические знания, умения и навыки в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина Б1.О.04.04 Теория и методика физического воспитания реализуется в рамках модуля 4 "Предметно-содержательный" Блока 1 «Дисциплины (модули) Обязательная часть.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК - 6	Знать: - закономерности усвоения занимающимися с ограниченными возможностями здоровья двигательных действий, позволяющих реализовывать жизненно и профессионально важные умения и навыки.	Знает: - составляющие здорового образа жизни.
	Уметь: - формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья потребности, которые будут определять ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения к занятиям адаптивной физической культурой.	Умеет: - составлять программы, рекомендации физического воспитания лиц имеющие отклонения в состоянии здоровья.
	Владеть: - навыками формирования здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, развития их способностей для ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации.	владеет: - технологий организации физического воспитания лиц имеющие отклонения в состоянии здоровья.
ОПК-7	Знать: - основные морфофункциональные, социальнопсихологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических	Знает: - сенситивные периоды развития физических качеств;

	форм.	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять уровень социально-психологического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от нозологической формы; дифференцировать нозологические формы принадлежности к гендерной и возрастной группе. 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять уровень развития физических качеств.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения методов и средств формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации в деятельности, установок, убеждений, позволяющих им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле; - средствами и методами развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисах, обусловленных их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет методикой развития физических качеств.
ОПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы документоведения, основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию планирования физического воспитания лиц имеющие отклонения в состоянии здоровья.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдоолимпийским и специальным олимпийским видам спорта. 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать физическое воспитание лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования содержания занятий, с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологией физического воспитания лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Общие основы теории физического воспитания.	116	32	56		28
1.	Тема 1. Система физической культуры Российской Федерации. Средства физического воспитания.	20	8	8		4
2.	Тема 2. Принципы и методы физического воспитания.	32	8	16		8
3.	Тема 3. Основы обучения двигательным действиям.	32	8	16		8
4	Тема 4. Физические способности и их характеристика.	32	8	16		8
	Раздел 2. Теория и методика физического воспитания детей и учащейся молодежи					
5.	Тема 5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	28	4	16		8
	<i>Форма отчетности</i>	зачет				
	<i>Итого за 1 семестр</i>	144	36	72		36
6.	Тема 6. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	44	9	9		26
7.	Тема 7. Физическая культура учащейся и студенческой молодежи	44	9	9		26
	Раздел 3. Физическое воспитание взрослого населения.	44	9	9		26
8	Тема 8. Физическая культура лиц среднего возраста	44	9	9		26
9	Тема 9. Физическая культура пожилого возраста	38,7	9	9		20,7

	<i>Форма отчетности</i>	экзамен – 0,3				
	<i>Итого за 2 семестр</i>	179,7	36	36		98,7
	в т.ч. практическая подготовка					
	ИТОГО:	324	72	108		134,7

Очно-заочная форма обучения

Не реализуется.

Заочная форма обучения

Не реализуется.

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме реферата.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие содержания образования по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования России.
2. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
3. Пути реализации государственного образовательного стандарта в современных концепциях модернизации содержания образования по предмету «Физическая культура».
4. Специфика процесса обучения по предмету «Физическая культура».
5. Принципы обучения предмету «Физическая культура».
6. Требования к личности учителя физической культуры.
7. Учащиеся - субъект взаимодействия преподавания и учения по предмету «Физическая культура».
8. Возрастные особенности анатомо-физиологического развития учащихся общеобразовательных школ.
9. Физическое развитие учащихся общеобразовательных школ.
10. Возрастно-половые особенности показателей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
11. Особенности усвоения учащимися техники циклических двигательных действий в процессе обучения предмету «Физическая культура».
12. Особенности усвоения учащимися элементов техники спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей) в процессе обучения предмету «Физическая культура».

Вопросы к зачету

1. «Теория и методика физической культуры» как наука и учебная дисциплина. Основные понятия «ТиМФК»: «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Спорт», «Физическая рекреация», «Физическая реабилитация», «Физическое развитие», «Физическое совершенствование», «Физическая подготовленность», «Двигательная активность», «Здоровье».

2. Цель, задачи и общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.

3. Основы и основные направления российской системы физического воспитания.

4. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.

5. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.

6. Техника физических упражнений (понятие «Спортивная техника», виды, основа, ведущее звено, детали и фазы техники). Педагогические критерии техники.

7. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.

8. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их назначение и особенности применения.

9. Методы преимущественного воспитания физических способностей (виды, назначение, содержание, методические особенности).

10. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.

11. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.

12. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Общая характеристика и пути их реализации в процессе обучения.

13. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.

14. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.

15. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.

16. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.

17. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.

18. Характеристика физических способностей (понятие, классификация, закономерности воспитания).

19. Силовые способности (понятие «Силовые способности», виды силовых

способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средства и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.

20. Скоростные способности (понятие «Скоростные способности», формы проявления; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.

21. Выносливость (понятие «Выносливость», виды выносливости; факторы, влияющие на проявление и воспитание выносливости). Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.

22. Координационные способности (понятие «Координационные способности»; основные группы координационных способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей.

23. Гибкость (понятие «Гибкость»; виды гибкости; факторы, влияющие на ее проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.

24. Цель, задачи и средства физической культуры детей дошкольного возраста.

25. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

26. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

27. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся начальных классов на одном уроке физической культуры.

28. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания быстроты двигательной реакции у школьников на одном уроке физической культуры.

29. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

30. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростных способностей как комплексного качества у школьников на одном уроке физической культуры.

31. На примере упражнений из раздела «Лыжная подготовка» описать методику воспитания общей выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

32. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

33. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

34. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым противодействием партнера, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

35. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым сопротивлением упругих предметов, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

36. На примере упражнений с преодолением сопротивления внешней среды описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

37. На примере упражнений с преодолением веса собственного тела описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

38. На примере изометрических упражнений описать методику воспитания статической выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

39. На примере повторного метода описать методику воспитания пространственной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

40. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

41. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания силовой точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

42. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

43. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания статического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

44. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания динамического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

45. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику, направленную на преодоление нерациональной мышечной напряженности у школьников.

46. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания активной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

47. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания пассивной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

48. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры.

49. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

50. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

51. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

52. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.

Вопросы к экзамену

1. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

2. Формы организации занятий физическими упражнениями со школьниками, их классификация и характерные особенности.

3. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.

4. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая).

5. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.

6. Задачи, средства, формы организации учебной деятельности и методика проведения урока физической культуры.

7. Характеристика современных программ по физической культуре для учащихся I -XI классов, их структура и содержание.

8. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Требования к планированию. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)

9. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).

10. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый). Требования к оценке успеваемости.

11. Физическая культура школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: задачи, средства, формы, содержание учебного материала и особенности методики.

12. Физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.
13. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к организации внеклассной работы.
14. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе и характеристика основных ее документов.
15. Внешкольная работа по физической культуре: значение, задачи, формы и особенности организации. Физическое воспитание школьников в семье.
16. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.
17. Физическая культура учащихся профессиональных училищ и средних специальных учебных заведений (значение, задачи, формы организации и методика проведения).
18. Физическая культура студенческой молодежи (значение, задачи, формы организации и методика проведения).
19. Физическая культура в жизни людей среднего и пожилого возраста (значение, задачи, средства, формы и особенности методики).
20. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.
21. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в группе ОФП.
22. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в спортивной секции в школе (вид спорта и класс – по выбору).
23. Составить программу «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.
24. Составить программу проведения «Дня здоровья».
25. Составить программу проведения «Праздника физической культуры» или «Спортивного вечера».
26. Составить план физкультурно–спортивной работы на одну смену (18 дней) в детском оздоровительном лагере.
27. Составить комплекс общелагерной утренней зарядки для детей, отдыхающих в детском оздоровительном лагере.
28. Оформить заявку на участие в спортивных соревнованиях от команды школы (вуза, предприятия).
29. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива.
30. Составить положение о лично – командном первенстве школы (вуза, колледжа, предприятия) по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.
31. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы (колледжа, вуза, предприятия) по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу, хоккею с шайбой).
32. Составить расписание работы спортивных секций.

33. Составить сокращенный план – конспект проведения тренировочного занятия в спортивной секции (возраст и вид спорта по выбору)

34. Составить комплекс вводной гимнастики для одной из профессий (профессия – по собственному выбору).

35. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, аэробики) для лиц среднего возраста (36 – 55 лет, женщины).

36. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, закаливания) для лиц пожилого возраста (55 - 75 лет).

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> (дата обращения: 17.08.2021). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Дополнительная литература

Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 168 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74858.html> (дата обращения: 17.08.2021). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://www.e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Издательства «Лань»	Свободный доступ
3.	нэб.рф	Национальная электронная библиотека	Доступ предоставляется только в рамках организованного электронного читального зала с терминалов, установленных на территории Научной библиотеки ЕГУ (ул. Коммунаров, д. 28): читальный зал, ауд. 305 б; центр электронной информации, ауд. 406 а ЕГУ (ул.

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудитории, укомплектованной специализированной мебелью, в том числе стационарными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе на ____/____ уч. год.

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры протокол № ____ от
«__» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой: _____ / _____/