



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **2.1.ДВ.1.1 Технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Шифр и наименование группы научных специальностей: 5.8 Педагогика

**Шифр и наименование научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

Трудоёмкость в ЗЕТ - 3

Трудоёмкость в часах – 108

Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент Семянникова В.В.

## **Общие положения**

Рабочая программа дисциплины «Технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями, утвержденными приказом Министерства образования и науки высшего образования Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 951.

### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины:** обеспечить теоретическое осмысление основ физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и формировать умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и методах физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- преобразовать педагогические знания, умения и навыки в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
- способствовать выработке умений и навыков применять полученные теоретические знания в практике физического воспитания и спорта, а также приобретение опыта анализа профессиональных и учебных проблемных ситуаций, организации профессионального общения и взаимодействия, принятия индивидуальных и совместных решений, рефлексии и развития деятельности;

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ АСПИРАНТУРЫ**

Дисциплина относится к образовательному компоненту программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

По окончании изучения дисциплины аспиранты должны:

знать: основные этапы развития системы теории и методики физической культуры и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры; эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику адаптивной физической с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития

физических качеств и формирования двигательных навыков; методы и организацию комплексного контроля в физической культуре и спортивной подготовке; методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

уметь: формулировать конкретные задачи в физической культуре различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

владеть: навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной форме, а также оформления результатов работы.

#### **4. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины «Технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Курс: 1

Семестр: 1

Лекций: 18

Практических (семинарских) занятий: 18

Самостоятельная работа: 72

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетных единицы.

#### 4.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, академ. часы			
		Всего часов	аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	практические (лабораторные)	
1	Раздел 1. Теория и методика физического воспитания	36	6	6	24
2	Тема 1. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.	12	2	2	8
3	Тема 2. Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта	12	2	2	8
4	Тема 3. Планирование и контроль в теории и методике физического воспитания и спорта, оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.	12	2	2	8
5	Раздел 2. Спортивная тренировка	36	6	6	24
6	Тема 1. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.	12	2	2	8
7	Тема 2. Основы построения процесса спортивной подготовки	12	2	2	8

<b>8</b>	Тема 3. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации	12	4	2	8
<b>9</b>	Раздел 3. Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры.	36	6	6	24
<b>10</b>	Тема 1. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	16	2	2	12
<b>11</b>	Тема 2. Виды адаптивной физической культуры	16	4	4	12
	Промежуточная аттестация				
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме тестирования.

### *Типовой вариант тестирования*

A1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

A2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

A3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;

4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

А4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

А5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

А6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

А7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

А8. Воздействие физических упражнений на организм обучаемого, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- 1) физическим совершенством;
- 2) спортивной тренировкой;
- 3) физической подготовкой;
- 4) нагрузкой.

А9. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

A10. Физические упражнения - это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Часть В.

Установление соответствий

B1. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) Физическая культура

б) Система подготовки спортсмена

1) Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

2) Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

B2. Установите соответствие между вопросами и ответами на них?

а) На каком этапе процесса обучения двигательным действиям допускается наибольшее количество двигательных ошибок занимающимися

б) На каком этапе процесса обучения двигательным действиям, двигательные действия выполняются без участия сознания (автоматически), и процесс их выполнения не подвержен сбивающим факторам

1) на этапе совершенствования двигательного действия

2) на этапе начального разучивания техники двигательного действия

B3. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) выполнение технического действия без партнёра по аналогии с методом «бой с тенью»

б) мысленное представление движения с концентрацией внимания на основных опорных точках

1) имитационное упражнение

2) идеомоторное упражнение

B4. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

б) Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

1) физическими упражнениями

2) методикой обучения

В5. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

б) Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

1) скорость

2) сила

В6. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

1) физическое совершенство;

2) физическое развитие.

В7. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие;

б) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

1) физическое образование;

2) спорт.

В8. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

1) физическая подготовка;

2) воспитание физических качеств

В9. Установите соответствие между понятием и его определением?

а) Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой;

б) Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).

1) средства воспитания;

2) воспитание в широком смысле.



B10. Установите соответствие между понятием и его определением?

- а) Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение;
- б) Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
- 1) «Я-концепция»;
  - 2) Воспитание в узком смысле.

Ключ к тесту по дисциплине

#### Часть А

№ вопроса	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
Ответ	3	3	2	1	1	3	1,2,3	4	1	3

#### Часть В

№ вопроса	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10
Ответ	а-1 б-2	а-2 б-1	а-1 б-2	а-2 б-1	а-2 б-1	а-1 б-2	а-2 б-1	а-1 б-2	а-2 б-1	а-1 б-2

5.2. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 1 семестре в форме зачета.

#### Перечень вопросов к зачету

1. Цель, задачи и общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
2. Основы и основные направления российской системы физического воспитания.
3. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.
4. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.
5. Техника физических упражнений (понятие «Спортивная техника», виды, основа, ведущее звено, детали и фазы техники). Педагогические критерии техники.
6. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.
7. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их назначение и особенности применения.
8. Методы преимущественного воспитания физических способностей

- (виды, назначение, содержание, методические особенности).
9. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.
  10. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.
  11. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Общая характеристика и пути их реализации в процессе обучения.
  12. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.
  13. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.
  14. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.
  15. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.
  16. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.
  17. Характеристика физических способностей (понятие, классификация, закономерности воспитания).
  18. Силовые способности (понятие «Силовые способности», виды силовых способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.
  19. 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.
  20. Выносливость (понятие «Выносливость», виды выносливости; факторы, влияющие на проявление и воспитание выносливости). Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.
  21. 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.
  22. Гибкость (понятие «Гибкость»; виды гибкости; факторы, влияющие на ее проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.
  23. Цель, задачи и средства физической культуры детей школьного возраста.
  24. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика

- методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.
25. Формы организации занятий физическими упражнениями со школьниками, их классификация и характерные особенности.
  26. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.
  27. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая).
  28. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).
  29. Физическая культура школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: задачи, средства, формы, содержание учебного материала и особенности методики.
  30. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.
  31. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к организации внеклассной работы.
  32. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе и характеристика основных ее документов.
  33. Внешкольная работа по физической культуре: значение, задачи, формы и особенности организации. Физическое воспитание школьников в семье.
  34. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.
  35. Физическая культура студенческой молодежи (значение, задачи, формы организации и методика проведения).
  36. Физическая культура в жизни людей среднего и пожилого возраста (значение, задачи, средства, формы и особенности методики).
  37. Основные разделы подготовки спортсмена.
  38. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсмена: цель, задачи, средства, методы и принципы.
  39. Спортивная ориентация и спортивный отбор в процессе многочисленной подготовки. Уровни и критерии отбора.

**Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»**

***Критерии оценивания для зачета***

Оценка «зачтено». Систематическое посещение занятий в течение

учебного года - аспирант посетил более 75% аудиторных занятий. В процессе обучения показал заинтересованность в предмете.

Оценка «не зачтено». Пропущено значительное количество занятий без уважительной причины - аспирант посетил менее 75% аудиторных занятий. В процессе обучения не проявил интереса к предмету.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. 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: 17.08.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **6.2. Дополнительная литература**

1. 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: 17.08.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **6.3. Электронные образовательные ресурсы**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.