

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.03.04 Теория и методика физической культуры и спорта

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная дея-
тельность)**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2023

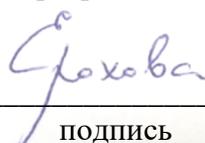
год набора

Составитель:

Чайников С.А., доцент, канд.пед.наук,
доцент кафедры физической культуры,
спорта и безопасности жизнедеяте-
льности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой


подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - обеспечение теоретического осмысления основ физической культуры и спорта, привитие умений практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ОПК-9. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства. ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики	Знать: - основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. Уметь: - 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 обучаемых; - применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

	<p>ки, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; - методикой преподавания физической культуры и спорта; - основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с различными категориями населения; - методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом.
<p>ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>ОПК-2.1. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p> <p>ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - методику подготовки <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании 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 спортсменов <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; - методикой преподавания физической культуры и спорта; - основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с различными категориями населения; - методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и

		спортом.
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	Знать: - методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; - методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы. Уметь: - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; - оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; Владеть: - системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; - методикой преподавания физической культуры и спорта; - основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с различными категориями населения; - методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом.
ОПК-9. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-9.1. Выбирает современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного производства, для решения задач профессиональной деятельности. ОПК-9.2. Демонстрирует способность использовать цифровые ресурсы для решения задач профессиональной деятельности.	Знать: - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - методику подготовки Уметь: - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

		<p>- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий спортсменов</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; - методикой преподавания физической культуры и спорта; - основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с различными категориями населения; - методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом.
--	--	--

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина (модуль) «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к обязательной части образовательной программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц или 324 часа (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на СРС	из них – на курсовую работу			
2	3	1	36	10	16	-	26	4	10	-	-	-	-
	4	1	36	10	10	-	20	4	16	-	-	-	-

3	5	1	36	10	10	-	20	4	16	-	-	-	зачет
	6	2	72	10	10	-	20	4	52	-	-	-	-
4	7	2	72	10	16	-	26	6	46	-	+	-	курсовая работа
	8	2	72	16	24	-	40	6	5	-	-	27	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	9		324	66	86	-	152	28	145		+	27	зачет курсовая работа, экзамен

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
	II КУРС - 3 семестр	10	16	-	26	-	10	-
1.	Введение в ТиМФКиС	4	4	-	8	-	2	-
1.1	ТиФКиС как учебная дисциплина, ее основные понятия, исторические аспекты становления	2	-	-	2	-	-	-
1.2	Система физического воспитания в Российской Федерации	2	-	-	2	-	-	-
1.3	Физическая культура как вид культуры	-	2	-	2	-	-	-
1.4	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	-	2	-	2	-	1	-
1.5	Физически активный образ жизни человека. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	-	-	-	-	-	1	-
2.	Дидактические основы ТиМФКиС	4	6	-	10	-	4	-
2.1	Средства физического воспитания	2	-	-	2	-	-	-
2.2	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	-	2	-	4	-	-	-
2.3	Методы и принципы физического воспитания	2	4	-	4	-	2	-

2.4	Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании	-	-	-	-	-	2	-
3.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	2	6	-	8	-	4	-
3.1	Основы обучения двигательным действиям	-	2	-	2	-	2	-
3.2	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	-	4	-	2	-	2	-
3.3	Структура процесса обучения и особенности ее этапов	2	-	-	4	-	-	-
	II КУРС - 4 семестр	10	10	-	20	8	16	-
4.	Теоретико-практические основы развития физических качеств	6	8	-	14	4	4	-
4.1	Общая характеристика физических качеств	2	-	-	2	-	-	-
4.2	Сила и основы методики ее воспитания	1	1	-	2	-	-	-
4.3	Быстрота и основы методики ее воспитания	1	1	-	2	-	-	-
4.4	Выносливость и основы методики ее воспитания	2	-	-	2	1	-	-
4.5	Гибкость и основы методики ее воспитания	-	2	-	2	1	1	-
4.6	Координационные способности и основы методики их воспитания	-	2	-	2	1	1	-
4.7	Контроль за развитием физических качеств	-	2	-	2	1	2	-
5.	Формы построения занятий в физическом воспитании	2	2	-	4	2	4	-
5.1	Общая характеристика форм построения занятий в физическом воспитании	2	-	-	2	-	2	-
5.2	Урочные формы занятий	-	2	-	2	2	1	-
5.3	Неурочные формы занятий	-	-	-	-	-	1	-
6.	Методы исследования в физической культуре и спорте	-	-	-	-	-	4	-
6.1	Методы научного исследования в физической культуре и спорте	-	-	-	-	-	4	-
7.	Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	2	4	-
7.	Понятие о планировании в ФВ, его виды и содержание	1	-	-	1	2	2	-
7.2	Понятие контроля и учета в ФВ	1	-	-	1	-	2	-
	III КУРС – 5 семестр	10	10	-	20	10	16	-

8.	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	4	6	-	10	6	7	-
8.1	Значение и задачи ФВ детей раннего и дошкольного возраста	1	-	-	1	-	-	-
8.2	Особенности функционального развития дошкольников	1		-	1	-	1	-
8.3	Содержание и методика ФВ детей раннего возраста	-	2	-	2	2	1	-
8.4	Содержание и методика ФВ детей дошкольного возраста	2	-	-	2	2	1	-
8.5	Методические особенности развития физических качеств дошкольников	-	2	-	2	-	1	-
8.6	Спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр для дошкольников	-	-	-	-	-	1	-
8.7	Формы организации ФВ дошкольников	-	2	-	-	-	1	-
8.8	Врачебно-педагогический контроль на занятиях с дошкольниками	-	-	-	2	2	1	-
9.	Физическое воспитание детей школьного возраста	6	4	-	10	4	9	-
9.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста	2	-	-	2	-	-	-
9.2	Средства и методы ФВ школьников	-	1	-	1	-	2	-
9.3	ФВ детей младшего и среднего школьного возраста	2	-	-	2	2	2	-
9.4	ФВ детей старшего школьного возраста	-	1	-	1	-	-	-
9.5	ФВ детей с ослабленным здоровьем	2	-	-	2	2	-	-
9.6	Формы организации ФВ в системе внешкольных учреждений	-	-	-	-	-	1	-
9.7	Формы организации ФВ в семье	-	-	-	-	-	1	-
	зачет	-	-	-	-	-	-	-
	III курс 6 семестр	10	10	-	20	6	52	-
9.9	Урок – основная форма организации занятий в школе	-	1	-	1	-	2	-
9.10	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры	-	-	-	-	-	4	-
9.11	Технология разработки доку-	-	1	-	1	-	4	-

	ментов планирования по физическому воспитанию							
10.	Физическое воспитание студенческой молодежи	4	2	-	6	2	12	-
10.1	Значение и задачи физического воспитания студентов	2	-	-	2	-	6	-
10.2	Методические основы ФВ в вузе	2	2		4	-	6	-
11.	Физическое воспитание в Вооруженных Силах Российской Федерации	-	2	-	2	2	4	-
11.1	Цель, задачи, содержание и структура физической подготовки в вооруженных силах РФ	-	2	-	2	2	4	-
12.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4	2	-	6	2	20	-
12.1	Социальное значение и задачи ФВ взрослого населения	2	-		2	2	6	-
12.2	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для взрослых	2	-	-	2	-	6	-
12.3	Методика физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми	-	-	-	-	-	6	-
12.4	ФВ в пожилом и старшем возрасте	-	-	-	-	-	2	-
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-	4	-	6	-
13.1	Задачи, средства, основы методики ППФП	2	2	-	4	-	6	-
	IV курс 7 семестр	10	16	-	26	4	46	-
14.	Теория и методика спорта	10	16	-	26	4	46	-
14.1	Спорт в современном обществе, тенденции его развития	2	2	-	2	-	2	-
14.2	Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки	2	2	-	4	1	2	-
14.3	Виды нагрузки и отдыха в тренировочном и соревновательном процессе	2	4	-	4	-	2	-
14.4	Технология планирования в спорте	2	4	-	8	2	2	-
14.5	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	2	4	-	8	1	2	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-	36	-
	IV курс 8 семестр	16	24	-	40	-	5	-
15.	Теория и методика оздоровительной физической культуры	16	8	-	40	-	5	-

15.1	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	4	8	-	-	-	1	-
15.2	Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в оздоровительной физической культуре	6	8	-	20	-	2	-
15.3	Педагогический и медицинский контроль при занятиях оздоровительной физической культурой	6	8	-	20	-	2	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	ИТОГО:	66	86	-	152	28	145	27

Краткое содержание разделов дисциплины (модуля):

Раздел 1. Введение в ТиМФКиС

Появление опыта направленного воздействия физических упражнений на человека. Появление систем физического воспитания.

Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место дисциплины ТиМФКиС в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования.

Ведущая роль дисциплины ТиМФКиС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы — формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.

Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.

Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности.

Раздел II. Дидактические основы ТиМФКиС

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.

Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве (совмещенно, сопряженно).

Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний — сущность обучения и физическом воспитании. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям, спортивной технике.

Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.

Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи.

Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого — к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.

Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе межпредметных связей; определение меры доступного.

Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.

Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности.

Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.

Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функций слова, значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии.

Виды наглядного восприятия и методика их применения.

Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

Раздел III. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).

Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый

этап — создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап — разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап — закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап — интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения).

Раздел IV. Теоретико-практические основы развития физических качеств

Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Раздел V. Формы построения занятий в физическом воспитании

Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.

Урочные и неурочные формы. Урок — основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.

Раздел VI. Методы исследования в физической культуре и спорте

Понятия: актуальность темы, цель и задачи исследования, научная гипотеза, методы исследования, организация исследования, новизна и практическая значимость.

Методы сбора информации. Изучение литературных источников. Педагогическое наблюдение: классификация, способы, виды регистрации. Контрольные испытания: виды,

методика, способы оценки. Педагогический эксперимент, виды, классификация. Хронометрирование. Математико-статистические методы.

Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов исследования, их методическая интерпретация.

Раздел VII. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями

Планирование и контроль как функции управления.

Значение, требования, цель, задачи, виды, формы, этапы и содержание планирования.

Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования.

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

Раздел VIII. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка, формирование опорно – двигательного аппарата.

Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.

Средства и методы физического воспитания дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников.

Раздел IX. Физическое воспитание детей школьного возраста

Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.

Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства, СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП, спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха; спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные лагеря.

Формы организации физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

Школьный урок физической культуры – основная форма организации занятий в школе. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков. Подготовка учителя к уроку. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Раздел X. Физическое воспитание студенческой молодежи

Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные, спортивные. Содержание учебной программы для вузов. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в

спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

Раздел XI. Физическое воспитание в Вооруженных Силах Российской Федерации

Содержание и структура физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации. Цель, общие и специальные задачи физической подготовки военнослужащих.

Формы физической подготовки военнослужащих.

Раздел XII. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное.

Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.

Раздел XIII. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики ППФП студентов.

Раздел XIV. Теория и методика спорта

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне.

Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности — по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях.

Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта — доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.

Детско-юношеский спорт. Два направления: первое — подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе — использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Профессиональный спорт. В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования — самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.

Виды спорта. Отличительный их признак — предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т.п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка».

Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки.

Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактическо-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом. Уровни отбора: первый — для занятий конкретным видом спорта; второй — для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий — для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвертый — для включения спортсменов в состав сборных команд (страны, региона и др.) и для участия в соревнованиях. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.

Раздел XV Теория и методика оздоровительной физической культуры

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека. Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения.

Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные)); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения; средства закаливания; оздоровительный массаж; гигиенические факторы; психологические средства воздействия. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств.

Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, предметом которой является «здоровье здоровых» и в которой большая роль отводится физической активности. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием — неосложненными формами; с близорукостью.

Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявления начальных патологических состояний. Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная).

Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре. Оперативный и текущий контроль: педагогический — по оценке и составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок; врачебный — по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии. Этапный контроль: педагогический — по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормативными; врачебный — по динамике показателей здоровья и функционального состояния.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-438860

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446

3. Корольков, А. Н. Методика обучения физической культуре. Гольф : учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-golf-438787

4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427

6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716

7. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985

Дополнительная литература:

8. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бака-

лавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-438765

9. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07653-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/menedzhment-fizicheskoy-kultury-i-sporta-438407

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.