

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профили)
Тренер-преподаватель
наименование ОПОП

Б1.О.32
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Теория и методика физической культуры и спорта

Разработчик (и):
Чайников Сергей Александрович
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 6 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знать: -- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС. 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 нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; - проектировать программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Владеть: навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий. - навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>ИД-1ОПК-2 Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта, а так же методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-2 Умеет ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, умеет проводить методически обоснованный набор</p>	<p>Знать: -- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС. Уметь: - применять средства и методы формирования</p>

	<p>в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов. ИД-3ОПК-2 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; владеет навыками набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>	<p>здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся; - применять нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; - проектировать программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Владеть: навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий. - навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ИД-1ОПК-3 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ИД-2ОПК-3 Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; ИД-3ОПК-3 Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>З Знать: -- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС. 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 обучающихся; - применять нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; - проектировать программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Владеть: навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий. - навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.</p>

<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ИД-1ОПК-4 Знает специфику деятельности специалиста в различных сферах физической культуры и спорта ИД-2ОПК-4 Умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ИД-3ОПК-4 Имеет опыт проведения тренировочных занятий различной направленности и организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знать: -- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС. 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 нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; - проектировать программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Владеть: навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий. - навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p>ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ИД-1ОПК-14 Знает особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-14 Умеет анализировать проведенные занятия по избранному виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. ИД-3ОПК-14 Имеет опыт проведения наблюдения и анализа проведения занятия и спортивно-массовых мероприятий.</p>	<p>Знать: -- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС. 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 нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения;</p>

		<p>- проектировать программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>- навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.</p>
--	--	--

2. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Введение в ТМФКиС

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

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

Ведущая роль дисциплины ТМФКиС 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 ТМФКиС.

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

соревнования.

Раздел VI. Методы исследования в ФВ 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 физическом воспитании

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, пожилым и старшим в 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 — самокупаемость, 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.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;

- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;

- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);

- задания текущего контроля;

- задания промежуточной аттестации;

- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник : / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 517 с. : ил., табл. То же [Электронный ресурс].

URL:<https://search.rsl.ru/ru/search#yf=2018&yt=2022&p=3&q=теория%20и%20методика%20физической%20культуры>

2. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" ; [авторы составители: М. В. Махинова и др.]. - Краснодар : КГУФКСТ, 2019. - 348 с. : табл.

3. 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 с. : ил., табл. То же [Электронный ресурс]

URL:
<https://search.rsl.ru/ru/search#yf=2018&yt=2022&p=4&q=теория%20и%20методика%20физической%20культуры>

Дополнительная литература:

4. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова, В. В. Шульгин, И. О. Грунин. - Астрахань : Изд. Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. : ил.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – *Министерство обороны Российской Федерации.*
- 5) <http://elibrary.ru>– *крупнейшая российская электронная библиотека.*

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
2	Общая характеристика оздоровительной физической культуры
3	Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре
4	Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре
5	Педагогический и медицинский контроль при занятиях оздоровительной физической культурой
	Заочная форма
1	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
2	Общая характеристика оздоровительной физической культуры
3	Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре
4	Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре
5	Педагогический и медицинский контроль при занятиях оздоровительной физической культурой