

Компонент программы аспирантуры 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (физическая культура)  
шифр и наименование научной специальности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

Теория и методика обучения и воспитания (физическая культура)

Разработчик (и):

Киевская О.Г.

ФИО

профессор кафедры ЗиАФК

должность

канд пед. наук, профессор

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



подпись

А.С. Шемереко

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 6 з.е.

### 1. В результате изучения дисциплины (модуля) аспирант должен:

**Знать:** содержание и объем ключевых понятий; компетенции, принципы и методы преподавания физической культуры, содержание обучения, средства обучения, тип и структура урока, организационно-управленческую деятельность в сфере физической культуры и спорта, компоненты основных и дополнительных образовательных программ, психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

**Уметь:** определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физической культуры и спорта как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования, разрабатывать программы в области физической культуры, спорта и здоровьясбережения, дифференцированно отбирать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями, создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку;

**Владеть:** системой контроля, учета и оценки уровня сформированности у обучаемых различных типов компетенций, навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны, навыками психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями, методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования.

### 2. Содержание дисциплины (модуля)

#### Раздел 1. 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, профилактико-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.

## **Раздел 2. 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 положения валеологии, предметом которой является «здоровье здоровых» и в которой большая роль отводится физической активности. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. 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 лабораторных/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. Перечень учебных изданий (печатные издания и ресурсы электронно-библиотечных систем)

##### Основная литература:

1. Мишицаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Мишицаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М., 2016. - 352 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=45423>.

##### Дополнительная литература:

3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

4. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. - М.: Спорт, 2016. - 233 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=46130>

#### 5. 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/>

#### 6. 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.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к программе аспирантуры «Материально-технические условия реализации программы аспирантуры».

#### 8. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Очная форма обучения	
	семестр	Всего

	3	4	5	6	часов
Лекции	6	6	6		18
Практические занятия	4	4	4	4	16
Лабораторные работы					
Самостоятельная работа	62	62	26	32	182
Подготовка к промежуточной аттестации					
Всего часов по дисциплине					

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля				
Экзамен			+	
Зачет/зачет с оценкой				

### Перечень практических занятий

№ п/п	Темы практических занятий
1	Теория и методика спорта
2	Теория и методика оздоровительной физической культуры