

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

«26» мая 2018 г.



Теория и методика физической культуры и спорта

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

заочная форма обучения

Волгоград
2018

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности

«20» 02 2018 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Степаненко В.В. (подпись) «20» 02 2018 г. (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«19» 03 2018 г., протокол № 7

Председатель учёного совета Борисов А.М. (подпись) «19» 03 2018 г. (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«26» 03 2018 г., протокол № 7

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № _____ (подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Разработчики:

Петрученя Наталья Викторовна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 91) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 26 марта 2018 г., протокол № 07).

1. Цель освоения дисциплины

Освоение студентами системы научно-практических знаний и умений в области теории и методики физической культуры и спорта, их реализация в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин.

Профильной для данной дисциплины является педагогическая профессиональная деятельность.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды», «Гигиена физической культуры и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Мониторинг в физическом воспитании», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Психодиагностика в физическом воспитании и спорте», «Психология физической культуры и спорта», «Теория и методика адаптивной физической культуры», «Технология дифференцированного физического воспитания», «Физиология физической культуры и спорта».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Социология физической культуры и спорта».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

– готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

– готовностью к организации образовательного процесса по физической культуре и использованию в профессиональной деятельности методов научного исследования (СК-1).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с видами воспитания. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя;

– содержание и форму физических упражнений. Классификацию физических упражнений. Иерархию и содержание принципов в системе физического воспитания.

Понятие о методах и их структурной основе. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Методы использования слова. Методы обеспечения наглядности. Закономерности формирования двигательных действий. Этапы обучения. Определение физических качеств и двигательных способностей. Сила и основы её воспитания. Быстрота и основы её воспитания. Выносливость и основы её воспитания. Гибкость и основы её воспитания. Ловкость и основы её воспитания;

– значение и задачи физического воспитания студентов. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. Содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Формы организации физического воспитания студентов. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза. Значение и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Методические особенности производственной гимнастики и характеристику её основных форм. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старческом возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки;

– значение и задачи физического воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Методические особенности физического воспитания дошкольников, школьников. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания в семье, школе, в системе внешкольных учреждений, учащихся колледжей профессионального образования. Средства физического воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста;

– классификацию форм занятий в физическом воспитании. Характеристику форм занятий физическими упражнениями. Определение планирования в физическом воспитании. Требования к планированию. Методическую последовательность планирования. Характеристику основных документов планирования. Определение педагогического контроля. Методы контроля. Правила определения задач урока. Структуру урока и характеристику его частей. Особенности подготовки преподавателя к уроку. Определение педагогической технологии. Назначение и содержание разделов годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию, поурочного рабочего плана на четверть, плана-конспекта урока;

– основные понятия относящиеся к спорту. Классификацию видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристику системы соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы, средства, методы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Особенности спортивной подготовки, как многолетнего процесса. Структура спортивной подготовки. Построение тренировки в микро, мезо и макро циклах;

– оздоровительную направленность системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристику средств специально оздоровительной направленности. Характеристику физкультурно оздоровительных методик и систем;

уметь

– использовать в предстоящей профессиональной деятельности актуальные приёмы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

– подбирать адекватные средства и методы обучения двигательным действиям. Применять адекватные индивидуальным и психофизическим особенностям личности средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей. Использовать контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств и двигательных способностей;

– учитывать возрастные особенности контингента обучающихся в вузе при построении занятий. Использовать особенности методики занятий по физическому воспитанию. Учитывать особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Учитывать динамику умственной работоспособности студентов при организации занятий по физическому воспитанию. Использовать особенности физического развития лиц пожилого и старшего возраста при организации занятий физическими упражнениями;

– использовать методические особенности при организации процесса физического воспитания соответствующего возраста. Подбирать адекватные возрасту средства, методы развития физических качеств и двигательных способностей. Подбирать эффективные средства и методы обучения двигательным действиям. Учитывать индивидуальные, анатомо-физиологические и психофизические особенности возраста при обучении двигательным действиям;

– осуществлять педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Применять методы организации занимающихся на уроке. Проводить педагогический анализ урока;

– планировать спортивную подготовку в многолетних циклах. Планировать тренировочно-соревновательный процесс в годичном цикле. Осуществлять оперативное планирование. Осуществлять спортивный отбор. Осуществлять учет в процессе спортивной тренировки;

– использовать средства и методы построения оздоровительной тренировки;

владеть

– опытом использования технологий воспитательной деятельности в организации процесса по физическому воспитанию;

– способами подбора адекватных возрасту и эффективных средств и методов обучения двигательным действиям. Методикой воспитания физических качеств и двигательных способностей;

– методикой занятий со студентами в различных отделениях вуза. Контролем за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. Методикой профессионально-прикладной физической подготовки;

– опытом применения методических особенностей при организации процесса физического воспитания соответствующего возраста. Методикой развития физических качеств и двигательных способностей. Методикой обучения двигательным действиям. Опытном учете индивидуальных, анатомо-физиологических и психофизических особенностей возраста при обучении двигательным действиям;

– способами разработки и составления годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию, поурочного рабочего плана на четверть, плана-конспекта урока;

– способами контроля за соревновательными и тренировочными процессами, за состоянием подготовленности спортсмена, за факторами внешней среды;

– методикой построения оздоровительной тренировки. Способами оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		5л / 4л / 5з / 6л / 6з
Аудиторные занятия (всего)	68	12 / 14 / 14 / 12 / 16
В том числе:		
Лекции (Л)	32	6 / 6 / 6 / 6 / 8
Практические занятия (ПЗ)	36	6 / 8 / 8 / 6 / 8
Лабораторные работы (ЛР)	–	– / – / – / – / –
Самостоятельная работа	370	87 / 90 / 90 / 51 / 52
Контроль	30	9 / 4 / 4 / 9 / 4
Вид промежуточной аттестации		ЭК, КРС / ЗЧО / ЗЧО / ЭК / ЗЧО
Общая трудоемкость	часы	468
	зачётные единицы	13
		108 / 108 / 108 / 72 / 72
		3 / 3 / 3 / 2 / 2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	История развития системы физического воспитания. Основные понятия теории и методики физической культуры. Теория и методика физической культуры как учебная и научная дисциплина. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
2	Средства и методы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Теоретико-практические основы развития физических качеств	Физические упражнения. Гигиенические факторы. Оздоровительные силы природы. Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Основы теории и методики обучения двигательными действиями. Понятие о физических качествах. Средства и методы воспитания физических качеств и двигательных способностей.
3	Теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения.	Физическая культура в жизни студенческой молодежи. Физическая культура в системе рациональной организации труда. Физическая культура в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка
4	Физическое воспитание в процессе онтогенеза личности. Формы организации физического воспитания.	Физическое воспитание в системе воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Возрастные анатомо-физиологические особенности. Возрастная динамика развития физических качеств и двигательных способностей. Учет возрастных особенностей при обучении двигательным действиям.
5	Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования	Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании. Урок как основная форма занятий. Построение урока. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.

	по физическому воспитанию	Поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока.
6	Основы построения спортивной тренировки	Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Технология планирования в спорте. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
7	Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	4	6	–	55	65
2	Средства и методы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Теоретико-практические основы развития физических качеств	4	5	–	55	64
3	Теоретико-методические основы использования физической культуры в жизни различных слоев населения.	4	5	–	55	64
4	Физическое воспитание в процессе онтогенеза личности. Формы организации физического воспитания.	5	5	–	55	65
5	Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	5	5	–	55	65
6	Основы построения спортивной тренировки	5	5	–	55	65
7	Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры	5	5	–	40	50

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура": {Учеб.} / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 7-е изд., стер. - М. : Изд. центр "Академия", 2009. - 472,[1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Рекомендовано УМО по специальностям пед. образования. - ISBN 978-5-7695-6214-3; 20 экз. : 381-70. Холодов, Ж.К..

2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>.— ЭБС «IPRbooks».

6.2. Дополнительная литература

1. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Профессиональные стандарты. Сборник 2. «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55585.html>.— ЭБС «IPRbooks».

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Комплект офисного программного обеспечения.
2. Интернет-браузер Mozilla Firefox.
3. Интернет-браузер Google Chrome.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, аттестации с оценкой.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая

работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.