

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Институт 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

« 29 » *марта* 2021 г.



Теория и методика физической культуры и спорта

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

заочная форма обучения

Волгоград
2021

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

«16» 02 2021 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Степанов А.В. «16» 02 2021 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

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

«22» 03 2021 г., протокол № 7

Председатель учёного совета Веденев А.М. «22» 03 2021 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«29» 03 2021 г., протокол № 6

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 (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29 марта 2021 г., протокол № 6).

1. Цель освоения дисциплины

Формирование системы научно-практических знаний в сфере физической культуры и спорта, и готовности их использовать в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «История физической культуры и спорта», «Методика преподавания баскетбола», «Методика преподавания волейбола», «Методика преподавания гимнастики», «Методика преподавания легкой атлетики», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания подвижных игр», «Методика преподавания спортивного ориентирования», «Обучение лиц с ОВЗ», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогика», «Спортивная метрология», «Физиология физической культуры и спорта», прохождения практик «Производственная (воспитательная) практика», «Производственная (исследовательская) практика», «Производственная (психолого-педагогическая) практика», «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для прохождения практики «Производственная (преддипломная) практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);

– способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);

– способен создавать условия для решения различных видов учебных задач с учетом индивидуального и возрастного развития обучающихся (ПК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– этапы становления теории физической культуры. Взаимосвязь физической культуры с отраслями научного знания. Физическая культура в профессиональной подготовке будущего педагога. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Профессиональный стандарт педагога. Федеральные государственные образовательные стандарты в образовательных организациях;

– общесоциальные принципы физического воспитания, содержание физических упражнений, технику двигательных действий, биомеханические параметры двигательных

действий, общеметодические, специфические принципы физического воспитания, методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств, взаимосвязь специфических методов физического воспитания с этапами обучения двигательным действиям;

– 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;

– сущность 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;

– 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. Технологическая структура урока физической культуры;

– 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 полученные знания при организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в образовательных организациях;

– умеет подбирать адекватную возрасту и уровню физической подготовленности методику воспитания физических качеств;

– 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;

– 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;

– осуществлять педагогический контроль и 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

– методикой воспитания и методикой воспитания физических качеств , в том числе лиц с особыми образовательными потребностями;

– методикой физического воспитания на всех ступенях образования, а так же методикой физического воспитания лиц с особыми образовательными потребностями;

– методикой физического воспитания в системе непрерывного образования личности;

– способами разработки и составления технологической карты урока по физической культуре в соответствии со степенью общего образования;

– методикой построения спортивной, 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
		4з / 4л / 5з / 5л / 6з
Аудиторные занятия (всего)	64	10 / 12 / 14 / 14 / 14
В том числе:		
Лекции (Л)	20	4 / 4 / 4 / 4 / 4
Практические занятия (ПЗ)	44	6 / 8 / 10 / 10 / 10
Лабораторные работы (ЛР)	–	– / – / – / – / –
Самостоятельная работа	413	62 / 87 / 58 / 85 / 121
Контроль	27	– / 9 / – / 9 / 9
Вид промежуточной аттестации		– / ЭК / ЭК, КРС / ЭК / ЭК
Общая трудоемкость	часы	72 / 108 / 72 / 108 / 144
	зачётные единицы	2 / 3 / 2 / 3 / 4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Научно-практические основы теории физической культуры	Становление теории физической культуры. Метапредметность физической культуры. Физическая культура как часть культуры общества. Физическая культура как научная и учебная дисциплина. Базовые

		понятия теории физической культуры.
2	Методика физического воспитания. Физические качества. Методика воспитания физических качеств.	Средства, методы, методические приемы, принципы, формы организации физического воспитания, понятие о физических качествах и двигательных способностях, поэтапная теория обучения двигательным действиям.
3	Физическое воспитание в онтогенезе. 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.
4	Физическое воспитание в системе непрерывного образования личности	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
5	Планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	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. Поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока.
6	Теория спорта. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры	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. 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	Научно-практические основы теории физической культуры	1	8	–	70	79
2	Методика физического воспитания. Физические качества. Методика воспитания физических качеств.	4	8	–	68	80
3	Физическое воспитание в онтогенезе. Формы организации физического воспитания	4	7	–	68	79
4	Физическое воспитание в системе непрерывного образования личности	4	7	–	68	79
5	Планирование и контроль в физическом воспитании.	2	7	–	68	77

	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию					
6	Теория спорта. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры	5	7	–	71	83

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. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 12.02.2022)..

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 12.02.2022).

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 базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена,

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.