|  |
| --- |
| Кафедра физической культуры и спортаУТВЕРЖДАЮПроректорпо учебной и воспитательнойработед.фил.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Мальцева«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ** **Б1.Б.16 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****Направление подготовки – 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм****Профиль подготовки – технологии и организация активных видов туризма**г. Санкт-Петербург20\_\_ г. |

**Лист согласования рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями:

- ФГОС ВО по направлению подготовки49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,утвержденного приказом Министерства образования и науки от *09.02.2016 г. №90;*

- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры;

- учебного плана ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина» по направлению49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, протокол №9/228 от 30.03.2017.

**Составитель**: к.п.н, доцент кафедры ФКиС Смирнова Ю.В.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и спорта 28.08.2017 (протокол №1, от «28» августа 2017 г.).

Соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

И.о. заведующего кафедрой ФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ д.п.н., профессор Солодянников В.А.

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Согласовано:

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е. Харитонова

Рекомендовано к использованию в учебном процессе

**1. Требования к планируемым результатам обучения подисциплине:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: |
| знать | уметь | владеть |
| 1. | ОПК-2 | способностью развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии | ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования;тенденции развития мирового историко-педагогического процесса, особенности современного этапа развития образования | применять знания педагогических закономерностей к анализу развития педагогической мысли и образования в различные исторические эпохи; использовать теоретические знания для генерации новых идей в области образования | навыками оценки педагогической деятельности с позиции социальной значимости; организации учебной и воспитательной деятельности |
| 2. | ПК-3 | готовностью использовать на практике средства, методы и приёмы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования | педагогические и физиологические основы обучения физическим упражнениям;принципы и закономерности развития физических способностей | вести контроль и учет результатов учебной деятельности занимающихся;оценивать знания, двигательные умения и навыки учащихся;обеспечивать сопряженное формирование двигательных навыков и развитие физических способностей | методикой определения наиболее эффективных средств, методов и методических приемов педагогического воздействия, форм организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с целями обучения, содержанием учебного материала и возрастными особенностями занимающихся |
| 3. | ПК-5 | готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно- оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности | содержание программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации | подбирать средства и методы реализации программ по циклам занятий различной продолжительности | методами обучения, методикой проведения занятий по спортивно- оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, организации занятий и развития физических способностей  |
| 4. | ПК-13 | способностью формировать личность обучающихся в процессе рекреативных форм занятий и спортивно-оздоровительным туризмом, краеведческой и экскурсионной деятельности, использования других средств сохранения и увеличения физической дееспособности личности, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и к здоровому образу жизни | значение физической культуры и спорта для воспитания и духовно-нравственного развития занимающихся | обеспечивать взаимосвязь решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом, рекреативных форм занятий, экскурсионной деятельности т.д. | методикой формирования мотивации занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями, спортивно-оздоровительным туризмом, рекреативных форм занятий, экскурсионной деятельности и т.д. |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

**Цель преподавания дисциплины:**формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре и спорте, физической и двигательной реабилитации и рекреации, спортивно-оздоровительном туризме.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

* создание условий для прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих основу теории физической культуры;
* формирование у будущих специалистов способности анализировать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам профессиональной деятельности и другим дисциплинам профессионального образования;
* формирование творческого отношения будущих специалистов к самостоятельному изучению и осмыслению знаний и практического опыта для решения задач, возникающих в их профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, является обязательной для освоения обучающимися.

Предшествующими изучению дисциплины являются: Педагогика, Психология.

Дисциплина участвует в формировании компетенций, необходимых для успешного освоения содержания дисциплин: Курортология, Теория и методика физической рекреации, а также выполнения заданий практик (Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Педагогическая практика, Преддипломная практика, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) и выполнении выпускной квалификационной работы (ВКР).

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часов (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| По заочной форме |
| **Контактная работа (аудиторные занятия (всего):** | 180 |
| В том числе: |  |
| Лекции | 8 |
| Практические занятия | 8 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 146 |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет)** | - |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 9  |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| Общая трудоемкость дисциплины (час/з.е.)  | 180/5 |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1. Содержание разделов и тем**

**Тема 1.1. Ведение в теорию и методику физической культуры и спорта.**

Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления. Предмет теории и методики физической культуры и спорта. История становления теории и методики физической культуры и спорта и ее роль в системе профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Структура теории и методики физической культуры и спорта как учебной дисциплины.

Место учебной дисциплины в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по направлению 050100 – Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»). Связь дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» с научной специальностью 13.00.04. – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Методы научных исследований в теории и методике физической культуры.

**Тема 1.2. Физическая культура как социальное явление и педагогический процесс.**

Понятие «физическая культура».Физическая культура как вид культуры, деятельностный, ценностный и персонифицированый аспекты физической культуры. Структура физической культуры как вида культуры. Физкультурное образование е, спорт, физкультурная рекреация, физкультурная реабилитация как компоненты физической культуры. Адаптивная физическая культура. Основные функции физической культуры (общие и специфические). Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе. Физическая культура личности как персонифицированный результат занятий физическими упражнениями. Показатели физической культуры личности: физическое образование,физическое развитие, физическое состояние, физкультурное образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая готовность.

**Тема 1.3. Средства и методы физической культуры.**

Понятие «физическое упражнение». Содержание и форма физических упражнений. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на занимающихся. Классификация физических упражнений. Многосторонность влияния физических упражнений на занимающихся: физическое упражнение как средство физического образования, физического развития, воспитания личности.

Техника физических упражнений. Понятия: основа, ведущее звено, детали техники, фазы движений. Пространственные характеристики техники движений, их педагогическое значение. Пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение. Временные характеристики техники движений, их педагогическое значение. Динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение. Понятие о ритме движений. Ритмические характеристики техники движений, их педагогическое значение. Обобщенные (качественные) характеристики техники физических упражнений и их педагогическое значение.

Естественные силы природы и гигиенические факторы, как средства физической культуры. Условия внешней среды как факторы повышения эффективности выполнения физических упражнений. Естественные силы природы, как средства оздоровительного воздействия на организм.

Роль тренажеров и технических устройств, средств восстановления работоспособности и других средств в педагогическом процессе.

Понятие «метод» в педагогике. Понятия «методический прием», методика». Классификация методов физической культуры. Требования к выбору методов.

Методические приемы словесного и звукового воздействия, их классификация, назначение, характеристика и особенности использования.

Методические приемы наглядного воздействия, их классификация, назначение, характеристика и особенности использования.

Классификация и характеристика методов и методических приемов практического воздействия. Связь методов и методических приемов практического воздействия с методами словесного и наглядного воздействия.

Методы развития физических способностей. Понятие «физическая нагрузка». Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Компоненты регулирования физической нагрузки. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы развития физических способностей. Их назначение, характеристика, особенности применения в процессе развития физических способностей.

Игровой и соревновательный методы как методы комплексного воздействия на занимающихся. Основные черты игрового и соревновательного методов. Назначение и характеристика игрового и соревновательного методов, многосторонность их воздействия на занимающихся. Особенности применения игрового и соревновательного в процессе обучения двигательным действиям и развития физических способностей.

Метод круговой тренировки как организационно-методическая форма занятий. Назначение метода круговой тренировки. Методические особенности регулирования физической нагрузки в процессе развития физических способностей. Варианты организации занятий.

**Тема 1.4. Принципы физической культуры (общесоциальные, дидактические, принципы развития физических способностей)**

Общесоциальные принципы физической культуры. Значение дидактических принципов в учебно-воспитательном процессе. Характеристика дидактических принципов. Принцип научности. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности (последовательности и непрерывности). Принцип прочности. Принцип динамичности (прогрессирования воздействий). Принцип адекватности педагогических воздействий. Принципы развития физических способностей.

**Тема 1.5.Воспитание личности средствами физической культуры.**Взаимосвязь физического, нравственного ,умственного, эстетического волевого и патриотического воспитания.

**Тема 1.6. Понятие «Физические способности» (силовые способности, скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость).** Понятие «физические способности», их краткая классификация. Принципы и закономерности развития физических способностей. Методические подходы к развитию физических способностей.

*Силовые способности.*Понятие «силовые способности», формы их проявления. Факторы, определяющие проявление силовых способностей. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей.

*Скоростные способности.*Понятие «скоростные способности», формы их проявления. Факторы, определяющие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей.

*Координационные способности.*Понятие «координационные способности», формы их проявления. Факторы, определяющие проявление координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей.

*Выносливость.*Понятие выносливость, формы ее проявления. Факторы, определяющие проявление выносливости. Силовая, скоростная, скоростно-силовая выносливость, методика их развития. Средства и методы развития аэробной и анаэробной выносливости.

*Гибкость.*Понятие «гибкость», формы ее проявления. Факторы, определяющие проявление гибкости. Средства развития гибкости. Методы развития гибкости.

**Тема 1.7. Этапы обучения двигательному действию. Формирование двигательного умения, двигательного навыка.**

Знания, двигательные умения и навыки как компоненты образования по физической культуре. Понятия «знания», «двигательное умение», «навык». Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков. Черты двигательного умения и двигательного навыка. Значение двигательного навыка. Перенос двигательных навыков: положительный и отрицательный.

Педагогические и физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Стадии формирования условного рефлекса (генерализация, концентрация, автоматизация). Структура процесса обучения двигательным действиям. Характеристика этапов обучения технике двигательного действия: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования техники. Цель, задачи и особенности методики обучения технике двигательного действия на различных этапах.

Контроль в процессе обучения двигательным действиям. Причины возникновения двигательных ошибок в процессе обучения двигательным действиям. Классификация двигательных ошибок. Методика их предупреждения и устранения. Проверка и оценка успеваемости в процессе обучения двигательным действиям Содержание, формы и методы проверки и оценки успеваемости в зависимости от этапа обучения.

**Раздел 2. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека.**

**Тема 2.1. Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста.**

Социально-педагогическое значение физической культуры дошкольников. Цель и задачи физической культуры детей дошкольного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Классификация дошкольных образовательных учреждений.

Формы организации работы по физической культуре в детских дошкольных образовательных учреждениях. Планирование работы по физической культуре в детских дошкольных образовательных учреждениях.

Закономерности формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста. Методика развития психических и физических способностей.

Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель и задачи физической культуры детей школьного возраста.

Содержание образования по предмету «Физическая культура». Взаимосвязь содержания общего образования и содержания образования по предмету «Физическая культура». Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС). Физическая культура как составляющая базовой части федерального компонента ФГОС. Базовый (федеральный) и вариативный (региональный) компоненты содержания образования по предмету «Физическая культура». Документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Физическая культура» (учебный план, примерная учебная программа, рабочая учебная программа, учебник). Характеристика программ по физической культуре в школе (назначение, структура, содержание).

Формы построения занятий физическими упражнениями. Их отличительные черты, классификация, назначение. Цели и задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Отличительные признаки (черты) урока. Классификация уроков. Отличительные признаки (черты) неурочных форм занятий физическими упражнениями.

**Тема 2.2.Планирование, контроль и учёт работы по физической культуре в учреждениях дошкольного и школьного образования.**

Сущность планирования по физической культуре. Методические требования к планированию. Виды планирования (перспективное, этапное, текущее). Документы планирования. Характеристика документов перспективного, текущего и оперативного планирования, их назначение. Требования к документам планирования.

Технология разработки годового плана-графика учебной работы по предмету «Физическая культура».

Технология планирования учебно-воспитательной работы на учебную четверть в школе. Планирование по предмету «Физическая культура» на учебную четверть: назначение, формы, требования. Технология разработки плана-графика на учебную четверть.

Технология планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры. Содержание урока физической культуры. Структура урока физической культуры. Правила построения урока физической культуры. Форма конспекта урока и требования к его разработке. Содержание подготовки педагога к проведению уроку. Деятельность педагога и учащихся на уроке физической культуры. Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры. Педагогические и психологические требования к организации и проведению урока.

Назначение и виды контроля по физической культуре. Документы и методические требования к контролю.

Педагогическое наблюдение, как метод педагогического контроля. Виды педагогических наблюдений. Технология проведения педагогического наблюдения.

Хронометрирование, как метод педагогического контроля. Педагогическая (общая) и моторная (двигательная) плотность урока, ее значение и способы регулирования. Технология хронометрирования и определение плотности урока.

Пульсометрия (определение реакции организма на физическую нагрузку), как метод педагогического контроля. Технология проведения пульсометрии. Построение и анализ пульсовой кривой нагрузки.

Основные формы физкультурно-оздоровительные мероприятий в режиме учебного дня школьников.

Внеурочная работа по физической культуре. Нормативно-правовые и организационные основы дополнительного образования дошкольников и школьников. Школьный спортивный клуб (ШСК) и отделение дополнительного образования детей (ОДОД). Задачи и формы дополнительного образования дошкольников и школьников по физической культуре. Характеристика урочных и внеурочных форм занятий. Формы массовых физкультурно-оздоровительных

**Тема 2.3. Физическая культура школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

Задачи и организация работы по физической культуре учащихся специальных медицинских групп. Методические особенности занятий в специальных медицинских группах.

**Тема 2.4. Физическая культура студентов в системе среднего и высшего профессионального образования.**

Задачи, содержание и организация работы по физической культуре в учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Планирование и учет работы по физической культуре в учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Задачи и организация работы по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Тема 2.5. Физическая культура взрослого населения.**

Возрастная периодизация взрослого населения. Общая характеристика физической культуры взрослого населения. Значение и задачи физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности. Роль физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

**Раздел 3. Теория и методика спорта.**

**Тема 3.1. Спорт как социальное и педагогическое явление.**

Понятие «спорт». Классификация видов спорта в зависимости от цели соревновательной деятельности. Спорт высших достижений (профессиональный, любительский) и массовый (оздоровительно-рекреативный, студенческий, школьный, профессионально-прикладной спорт), их характеристика.

Функции спорта: престижная, соревновательно-эталонная, эвристическая, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая и др.

Современные тенденции развития и проблемы спорта высших достижений.

**Тема 3.2. Подготовка спортсмена как педагогический процесс.**

Понятие «подготовка спортсмена». Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки спортсмена.

Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь с другими видами подготовки. Основные задачи и содержание физической подготовки.

Тактическая подготовка. Содержание понятий: спортивная тактика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта. Задачи, содержание и методика тактической подготовки.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в подготовке спортсмена, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуальной подготовки спортсмена.

Понятие «спортивная тренировка»,«соревновательная деятельность», «спортивное соревнование», «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд».. Цель и задачи спортивной тренировки. Классификация средств спортивной тренировки, их характеристика. Классификация методов спортивной тренировки, их характеристика. Принципы спортивной тренировки. Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип углубленной специализации и индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Понятие «спортивный отбор». Задачи и мероприятия спортивного отбора. Критерии спортивного отбора (морфологический, физиологический, психологический и др.) на различных этапах многолетней подготовки спортсмена)/

**Тема 3.3. Построение спортивной тренировки и управление ею**.

Микро-, мезо-, макро-циклы. Их задачи. Особенности построения тренировочного процесса в каждом цикле. Предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы в спортивной деятельности. Значение психологической подготовки на различных этапах.

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (ПРОЕКТОВ)**

1. Этапы становления и развития теории физической культуры в России

2. Физическая культура за рубежом

3. Концептуальные и методические основы физического воспитания

4.Теоретические предпосылки построения процесса физического воспитания с учётом уровня физического состояния

5. Формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста (*дошкольниками, студентами, военнослужащими*)

6. Система принципиальных положений, регламентирующих физическое

воспитание (*подготовку спортсменов*).

7. Возможности использования методов строго регламентированного

упражнения (*игрового, соревновательного, круговой тренировки*) в процессе физического воспитания (*подготовки спортсменов*).

8. Методика обучения двигательным действиям.

9. Современные концепции физкультурного образования школьников в России

10. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.

11. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).

12. Возможности использования природных и гигиенических факторов в

качестве средств физического воспитания.

13. Значение использования музыкального сопровождения в физической культуре на современном этапе

14. Нравственное (*трудовое, эстетическое, умственное*) воспитание в процессе физического воспитания.

15. Влияние занятий (*выбрать любой вид физкультурно-спортивной деятельности*) на развитие двигательных способностей занимающихся (*можно выбрать любой контингент*)

16. Средства и методы воспитания силовых (*скоростных, скоростно-силовых, координационных*) способностей (*гибкости*).

17. Общая (*специальная*) выносливость и методика ее воспитания.

18. Этапы разработки программы по физической культуре.

19. Планирование и контроль в процессе физического воспитания

(*подготовки спортсменов*).

10. Общие тенденции развития спортивных достижений в России и за рубежом.

21. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для

совершенствования подготовки спортсменов.

22. Совершенствование двигательных способностей (*можно взять более узко любой вид двигательных способностей*) в макро-цикле подготовки спортсменов.

23. Основы периодизации подготовки спортсменов (*можно - на примере своего вида спорта*).

24. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (*можно - на примере своего вида спорта)*.

25. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни. 26. Способы оценки физической подготовленности контингента основных

возрастно-половых групп (*или подробно - любой возрастно-половой группы по выбору студента*).

27. Основы методики общей физической подготовки контингента

основных возрастно-половых групп (*или подробно - любой возрастно-половой группы по выбору студента)*.

28. Основы профессионально-прикладной (производственной) физической

культуры (*можно конкретизировать контингент – например, военнослужащих, рабочих конвейерной сборки, музыкантов, офисных работников и т.д.)*

29. Реализация общих (социальных) и специфических принципов физической культуры в процессе физического воспитания детей и подростков

30. Современные подходы к физическому воспитанию студенческой молодёжи

**4.3Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков контактной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование блока (раздела) дисциплины | Наименование видов занятий | Форма проведения занятия |
| 1. | Тема 1.1. Ведение в теорию и методику физической культуры и спорта. | практическое занятие | Доклады (содоклады) с мультимедийной презентацией. Обсуждение. |
| 2. | Тема 1.2. Физическая культура как социальное явление и педагогический процесс. | Практическое занятие | Диспут «Физическая культура в современном социокультурном пространстве» |
| 3 | Тема 1.5.Воспитание личности средствами физической культуры. | лекция | Интерактивная лекция |
| Практическое занятие | Круглый стол «Личность и физическая культура в современной России: вызовы времени» |
| 4 | Тема 1.6. Понятие «Физические способности» (силовые способности, скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость). | лекция |  |
| практическое занятие | Защита реферата по теме. Анализ выступления защит по схеме. Участие в обсуждении. |
| 5 | Тема 2.1. Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста. | практическое занятие | Дискуссия «Проблемы современного физкультурного образования» |
| 6 | Тема 2.2. Планирование, контроль и учёт работыпо физической культуре в учреждениях дошкольного и школьного образования | практическое занятие | Проект «Мои документы» . Подготовить кейс с набором необходимой документации для работы учителя физической культуры (инструктора по физическому воспитанию в ДОУ) |
| 7 | Тема 2.3. Физическая культура детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе | практическое занятие | Краткое сообщение по результатам анализа данных научно- методической литературы. Обзор 5 авторефератов диссертаций по проблеме занятий физической культурой с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. |
| 8 | Тема 2.4. Физическая культура взрослого населения. | практическое занятие | Презентация совместного проекта (творческие группы не более 3-х человек) «Наш фитнес-клуб» |
| 9 | Тема 3.2. Подготовка спортсмена как педагогический процесс. Спортивный отбор | практическое занятие | Ролевая игра «Выбери меня!»: описать и обосновать критерии отбора в избранный вид спорта |
| 10 | Тема 3.3. Построение спортивной тренировки и управление ею.. | практическое занятие | Диалог. Микро-, мезо-, и макро-циклы в различных видах спорта. |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов:**

1. История становления теории и методики физической культуры и спорта и ее роль в системе профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

2. Физическая культура личности как персонифицированный результат занятий физическими упражнениями.

3. Роль тренажеров и технических устройств, средств восстановления работоспособности и других средств в педагогическом процессе.

4. Педагогические и физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

5. Взаимосвязь физического, нравственного ,умственного, эстетического волевого и патриотического воспитания.

6. Принципы и закономерности развития физических способностей.

7. Понятие «скоростные способности», формы их проявления.

8. Факторы, определяющие проявление координационных способностей.

9. Силовая, скоростная, скоростно-силовая выносливость, методика их развития. Средства и методы развития аэробной и анаэробной выносливости.

10. Методы развития гибкости.

11. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.

12. Характеристика программ по физической культуре в школе (назначение, структура, содержание).

**6. ценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1.1. Ведение в теорию и методику физической культуры и спорта. | Проверка конспектов. |
| 2. | Тема 1.2. Физическая культура как социальное явление и педагогический процесс. | Проверка конспектов. |
| 3. | Тема 1.3. Средства и методы физической культуры. | Проверка конспектов. |
| 4. | Тема 1.4. Принципы физической культуры (общесоциальные, дидактические, принципы развития физических способностей) | Проверка конспектов. |
| 5. | Тема 1.5.Воспитание личности средствами физической культуры. | Проверка конспектов. |
| 6. | Тема 1.6. Понятие «Физические способности» (силовые способности, скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость). | Проверка конспектов. |
| 7. | Тема 1.7. Этапы обучения двигательному действию. Формирование двигательного умения, двигательного навыка. | Проверка конспектов. |
| 8. | Тема 2.1. Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста.. Организация  | Проверка конспектов. |
| 9. | Тема 2.2. Планирование, контроль и учёт работыпо физической культуре в учреждениях дошкольного и школьного образования | Проверка конспектов. |
| 10. | Тема 2.3. Физическая культура детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. | Проверка конспектов. |
| 11. | Тема 2.4. Физическая культура взрослого населения. | Проверка конспектов. |
| 12. | Тема 3.1. Спорт как социальное и педагогическое явление. | Проверка конспектов. |
| 13. | Тема 3.2. Подготовка спортсмена как педагогический процесс. Спортивный отбор. | Проверка конспектов. |
| 14. | Тема 3.3. Построение спортивной тренировки и управление ею. | Устный опрос. Тестовые задания. |

**6.2. Примеры оценочных средств текущего контроля по дисциплине**

***Темы конспектов***

Представлены в разделе 5.1.

***Примеры тестовых заданий***

***Вариант 1***

1. Укажите, какой из предложенных списков относится к видам физической культуры:

Выберите 1 правильный ответ

А) физическая рекреация, физкультурное образование, спорт, физическая реабилитация

Б) лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка

В) фитнес, физическое воспитание, спорт

2. Физическая культура является:

Выберите 2 правильных ответа

А) подсистемой общечеловеческой культуры

Б) видом пассивного досуга

В) областью научного знания

3. Зарождение физической культуры происходило в период:

Выберите 1 правильный ответ

А) 10000 – 25000 лет до н.э.

Б) 8000 – 80000 лет до н.э.

В) 10000 до н.э. – 1000 лет н.э.

4. Укажите, какие принципы относятся к общепедагогическим принципам ФК?

Выберите 1 правильный ответ

А) научности, сознательности и активности, соревновательный

Б) стандартный, интервальный, ведущей роли учителя

В) систематичности и последовательности, прочности, наглядности

5. Принцип связи обучения с практикой относится к?

Выберите 1 правильный ответ

А) специфическим принципам физической культуры

Б) дидактическим принципам физической культуры

В) общесоциальным принципам физической культуры

6. Принцип оздоровительной направленности относится к?

*Выберите 1 правильный ответ*

А) специфическим принципам физической культуры

Б) дидактическим принципам физической культуры

В) общесоциальным принципам физической культуры

7. Физическая культура базируется на принципах

*Выберите 1 правильный ответ*

А) специфических, дидактических, общесоциальных

Б) общепедагогических, специфических, бинарных

В) классификационных, бинарных, дидактических

8. В физической культуре существуют следующие группы методов?

*Выберите 1 правильный ответ*

А) общепедагогические, методы обучения физическим упражнениям, методы развития физических качеств, методы организации занятий

Б) общесоциальные, общепедагогические, методы развития физических качеств

В) методы обучения физическим упражнениям, методы развития физических качеств, методы организации занятий

9. Метод строго и частично регламентируемого упражнения относится к:

*Выберите 1 правильный ответ*

А) методам развития физических качеств

Б) методам обучения физическим упражнениям

В) методам организации занятий физической культурой

10. К методам организации занятий физической культурой относится:

*Выберите 2 правильных ответа*

А) повторный метод

Б) фронтальный метод

В) индивидуальный метод

***Вариант 2***

1. Знания возрастных особенностей дошкольника позволяют:

а) способствовать оптимизации условий роста и развития детского организма;

б) осуществлять контроль за освоением упражнением;

в) грамотно применять методы организации

2. Каково назначение диагностической работы в дошкольном учреждении?

 Оно нужно для:

а) оценки физического здоровья и двигательной подготовленности;

б) развития творческих и музыкальных способностей;

в) определения режима дня и улучшения питания.

3. В уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что:

а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

б) это необходимо для управления динамикой работоспособности занимающихся;

в) выделение частей в занятии требует Федерация Аэробики.

4. При проведении занятий танцевально-игровой гимнастики с детьми решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Какая из задач относится к образовательным?

а) развивать двигательные способности;

б) воспитывать школу движений;

в) формировать осознанное отношение к занятиям

5. Определить средства, которые могут входить в заключительную часть урока:

а) спокойные игры, самомассаж, бег на время;

б) ходьба с речитативом, обучение перекату, упражнения йоги;

в) ходьба, знакомый танец, расслабление.

6. Какие упражнения характерны для детей дошкольного возраста?

а) силовые;

б) образные;

в) любые.

7. Назвать основные методические приёмы, используемые для обучения дошкольников:

а) подробный рассказ;

б) ориентиры, образное слово, показ;

в) терминология, методические подсказки, указания.

8. Что является не правильным в методике обучения физических упражнений:

а) от простого к сложному;

б) от неизвестного к известному;

в) от лёгкого к трудному.

9. По каким критериям можно в первую очередь оценить

результативность проведённого занятия?

а) по пульсу и внешним признакам утомления;

б) по общей и моторной плотности занятия;

в) по решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

10. Для развития гибкости у дошкольников используются:

а) маховые движения с отягощениями;

б) движения, выполняемые по большой амплитуде;

в) изотонические упражнения

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Теория и методика физической культуры: учебник | Кадыров Р,М., Морщинина Д.В, | М.: Кнорус | 2016 | + |  |
| 2. | Ретроспективный анализ становления дисциплины «Теория методика физической культуры»: учебно-методическое пособие | Кадыров Р.М., Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. | СПб.: Арт-Экспресс | 2017 | + |  |
| 3. | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений | Матвеев Л. П. | СПб.:Лань;Омега-Л | 2004 | + |  |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1. | Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура" | Холодов Ж.К.,Кузнецов В.С.  | М. : Academia | 2010 | + |  |
| 2. | Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие | [Мишенькина В. Ф.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105142) , [Рогов И. А.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105143) , [Гераськин А. А.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105147) , [Шалаев О. С.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105144) | Омск: [Издательство СибГУФК](https://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=17502) | 2003 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 3. | Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие |  | М.: [Прометей](https://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=2282)  | 2013 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 4. | Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспект): учебное пособие | [Мусатов Е. А.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=103652) , [Чернышева Е. Н.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=23563) , [Прянишникова О. А.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=103653) , [Карасева Е. Н.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=103654) , [Смирнова С. А](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=103655) | Елец: [Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина](https://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=17477),  | 2011 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 5. | Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие | [Харисова Л. М.](http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105580) | Кострома: [КГУ им. Н. А. Некрасова](https://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=17527),  | 2011 |  | <http://biblioclub.ru/> |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань» http://e.lanbook.com

1. **Лениздат.ру** http://www.lenizdat.ru/
2. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
5. Современные проблемы образования <http://v4.udsu.ru/science/el_izd>
6. Электронный научный журнал «Современные проблемы науки и образования» <http://www.science-education.ru/>,
7. «Фундаментальные исследования» (научный журнал). [www.rae.ru](http://www.rae.ru)
8. Проблемы современного образования. Электронное периодическое издание. [www.pmedu.ru](http://www.pmedu.ru)
9. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

**9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к итоговому зачету или экзамену по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами лекций, практических занятий; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; перечнем экзаменационных вопросов /вопросов к зачету.

***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к практическим занятиям и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

− знакомит с новым учебным материалом;

− разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

При подготовке к лекции необходимо:

− внимательно прочитать материал предыдущей лекции;

− узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по рабочей программе дисциплины);

− ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и учебным пособиям;

− уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

− записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

***Подготовка к практическим (семинарским) занятиям, лабораторным работам***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в конспектах лекций, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции;

3) выполнение практических заданий, упражнений, проверочных тестов, составление словаря терминов, развернутого плана сообщения и т.д.

При подготовке к практическому занятию рекомендуется с целью повышения их эффективности:

* уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;
* уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;
* осуществлять регулярную сверку домашних заданий;
* ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;
* включаться в используемые при проведении практических занятий активные и интерактивные методы обучения;
* развивать предметную интуицию.

При разборе примеров в аудитории или при выполнении домашних заданий целесообразно каждый шаг обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1) определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы, ориентируясь на распределение часов, приведенное в основной части настоящей рабочей программы;

2) регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

3) согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины;

4) по завершении отдельных тем своевременно передавать выполненные индивидуальные работы преподавателю.

***Организация самостоятельной работы***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому семинарскому и практическому занятию или лабораторной работе. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении практических занятий и во время чтения лекций;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку отчетов по выполнению практических заданий, подготовку презентаций, эссе, сообщений и т.д.

На практических занятиях необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы (в том числе в малых группах), что позволяет ускорить формирование профессиональных умений и навыков.

***Подготовка к экзамену (зачету)***

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета или экзамена в соответствии с учебным планом, при этом выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к экзамену учебный материал рекомендуется повторять по учебнику и конспекту. Зачет или экзамен проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. Во время контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результативность контрольных работ, тестовых заданий и т.д.

**10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

**10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Windows 7 x64

MicrosoftOffice 2016

**10.2 Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.