

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2022 13:25:58
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В. В. Дикова
« ____ » _____ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.05.01. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профили подготовки	Физическая культура и спорт
Форма обучения	заочная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения физической культуре» Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «РГППУ», Нижний Тагил, 2019. 17 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Автор: кандидат педагогических наук, А.В. Неймышев
доцент кафедры БЖФК

Рецензент: кандидат биологических наук, В.А. Федюнин
доцент кафедры БЖФК

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019 г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А. В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	6
4.2. Учебно-тематический план.....	6
4.3. Содержание дисциплины.....	7
5. Образовательные технологии.....	10
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	13
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: формирование компетенции, обеспечивающей осуществление обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

Задачи:

Сформировать знания:

- интеграционные процессы физического воспитания и спорта, междисциплинарные связи в учебном процессе;
- закономерности формирования двигательных умений, двигательных навыков, физических качеств;
- подходы к решению педагогических задач;
- о закономерностях формирования двигательных умений, двигательных навыков.

Сформировать умения:

- применять методы принципы развития физических качеств.
- выделять и анализировать базовые проблемы педагогической и тренировочной деятельности
- организовывать и проводить методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- применять навыки педагогической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- рационально применять учебное и лабораторное оборудование, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика обучения физической культуре» входит в модуль «Дисциплины (модули) по выбору» образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на 3, 4 курсах (5-8 семестры).

Данная дисциплина относится к базовой части модуль профильной подготовки. Её изучение логически связано с освоением системы теории и методики физического воспитания. Освоение ведется с опорой на знания по анатомии, методики внеучебной работы, методики воспитания

Изучение данной дисциплины является основой для формирования базовых знаний по физической культуре, а также для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование компетенции:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;

ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий;

ПК-4Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности.

ПК-5 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы

В результате освоения содержания дисциплины студент должен
знать:

- роли и месте физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
 - значении физической культуры в жизни современного человека;
 - специфических особенностях профессиональной деятельности учителя физической культуры, ее качественные характеристики и основы содержания теории и методики физической культуры и спорта;
 - методологических аспектах современного построения занятий в физической культуре и спорте;
 - закономерностях формирования профессионализма;
 - профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.
-
- задачах и содержании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников, особенности организации урочных форм занятий и спортивно-массовой работы в школе;
 - закономерностях построения занятий в физической культуре и спорте.
 - эстетических, нравственных и духовных ценностях физической культуры и спорта;
 - дидактических закономерностях в физической культуре и спорте;
 - методике оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
 - методике подготовки спортсменов;
 - возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
 - анатомо-физиологических, гигиенических и психолого-педагогических основах физического воспитания и спорта;
 - методах и организации комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
 - основах методической деятельности в области физической культуры и спорта;
 - взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
 - основных формах занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности;
 - структуре урока физической культуры, ее связь с динамикой физической работоспособности школьников, задачах и направленности учебного содержания каждого структурного компонента урока;
 - сфере применения теоретических и методических знаний в физической культуре и спорте;

уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методов;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- владеть техникой речи (профессиональным языком) в процессе физкультурно-спортивных занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировано обосновывать различные положения;
- в процессе самообразования и самосовершенствования овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	заочная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	360
Контактная работа , в том числе:	36
Лекции	18
Практические занятия	18
Самостоятельная работа , в том числе:	311
Изучение теоретического курса	-
Подготовка к выступлению с докладом	-
Самоподготовка к текущему контролю знаний	9
Выполнение контрольной работы	0
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	9

4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
3 курс, 5 семестр					
Система физического воспитания в Российской Федерации	30	2		6	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Формирование личности в процессе физического воспитания	30		2	6	Экспресс-опрос, собеседование
Средства и методы физического воспитания	30	2		4	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	30		2	4	Экспресс-опрос, собеседование
Основы теории и методики обучения двигательным действиям	24			12	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений.
3 курс, 6 семестр					
Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.	30	2		15	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Скоростные способности и основы методики их воспитания	28	2		15	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Выносливость и основы методики ее воспитания	28		2	15	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Гибкость и основы методики ее воспитания	18		2	15	Тестирование, собеседование
4 курс, 7 семестр					
Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	14	2		10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Физическое воспитание детей и учащейся молодежи	16	2		10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Планирование и контроль в физическом воспитании	14	2		10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	14		2	10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка	14		2	10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Оздоровительно-рекреативная и	16		2	10	Экспресс-опрос,

реабилитационная физическая культура					заслушивание сообщений
Общая характеристика спорта	16			10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Основы спортивной тренировки	16			10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Структура многолетней подготовки спортсмена	16			16	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
4 курс, 8 семестр					
Основы построения процесса спортивной подготовки	18	2		40	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	22	2	2	40	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	16	2	2	10	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Дополнительные (внутриренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	18		2	23	Экспресс-опрос, заслушивание сообщений
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	36	-	-	9	-
Всего по дисциплине	360	18	18	311	

4.3. Содержание занятий

Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации

Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт». Становление общей теории физической культуры, ее современная структура. Теория физического воспитания как часть теории физической культуры.

Система физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методические основы системы физического воспитания. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.

Обусловленность цели и задач в области физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека (онтогенетическими и филогенетическими). Аспекты задач: а) по управлению процессом физического развития; б) по физическому образованию; в) по направленному формированию личности. Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение наиболее общих принципов и принципов, отражающих более конкретные закономерности физического воспитания (методические и др.).

Сущность принципов всестороннего гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой («прикладности») и принципа

оздоровительной направленности физического воспитания.

Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания

Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания. Общие средства и методы нравственного и актуального идейно-политического воспитания, применяемые в сфере физического воспитания.

Взаимосвязь физического, эстетического и интеллектуального воспитания. Применение общих средств и методов эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания. Основные аспекты и условия обеспечения всесторонней физической подготовленности к трудовой деятельности.

Воспитание воли в процессе физического воспитания. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания для воспитания волевых качеств.

Тема 3. Средства и методы физического воспитания

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Обобщенное понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления. Их кинематические, динамические и ритмические характеристики. Качественные характеристики двигательных действий. Общие правила технического выполнения двигательных действий.

Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно средовых условий. Принципиальные положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями. Натуральная и опосредствованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания

Иерархия принципов в системе физического воспитания

Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания. Сущность принципов сознательности и активности; наглядности, доступности и индивидуализации; систематичности и динамичности. Главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания: непрерывность; регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований; адаптированное сбалансирование динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Основные условия, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т. д.).

Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства.

Тема 6. Основы развития физических качеств.

Сила и основы методики ее воспитания.

Физические качества человека. Развитие и воспитание физических качеств. Анатомо-физиологические задатки человека. Роль педагога в развитии двигательных способностей.

Воспитание силовых способностей. Основные факторы, определяющие силовые способности и формы их. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Типичные признаки упражнений, служащих основными средствами воспитания силовых способностей.

Основные направления в методике воспитания силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий, направленных на ускоренное развитие силовых способностей или на сохранение достигнутого уровня силовых возможностей. Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей.

Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления. Воспитание быстроты двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).

Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.

Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания.

Основные типы выносливости, имеющие жизненно важное и непосредственно прикладное значение. «Общая» и «специальная» выносливость. Факторы, обуславливающие степень проявления выносливости.

Отличительные черты упражнений, служащих основными средствами воспитания выносливости. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горногипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих показатели выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т. д.). Методика воспитания общей выносливости.

Специфические типы выносливости и методики их воспитания.

Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.

Понятие о координационных способностях человека. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки и контроля за развитием координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей.

Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Упражнения, избирательно направленные на совершенствование точности пространственных и временных восприятия и параметров движений. Методики «контрастных» заданий, «смежных» заданий, «сближаемых» заданий; задания на точность воспроизведения и точность изменения. Другие методы и приемы совершенствования чувства пространства, чувства времени, пространственной и временной точности движений.

Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Тема 11. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи.

Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений («круговой» и «линейный» способы; «фронтальный», «групповой» и «индивидуальный» способы и т. д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.

Особенности построения занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.).

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности. Средства и определяющие черты методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическое воспитание детей школьного возраста. Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Краткая характеристика типичных средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т. д.). Дозирование физической нагрузки на уроке. Общая и моторная плотность урока.

Дополнительные (внеклассные) формы направленного использования физической культуры в школе. Вводная гимнастика до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминутки» и физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности задач, содержания и построения курса физической культуры в вузе. Определяющие черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии. Формы организации физического воспитания студентов. Особенности занятий спортом, направленных к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

Тема 12. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий план и его содержание, план-конспект урока. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.

Общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию, поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока и общие правила его разработки.

Текущий (оперативный) и поэтапный контроль как неотъемлемые стороны деятельности специалиста физического воспитания по управлению эффектом занятий. Единство педагогического (преподавательского), врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Методы контроля.

Текущий (оперативный) контроль. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, методы их регистрации и оценки. Самоконтроль. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Тема 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Социальные факторы, определяющие значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Методические основы построения отдельных занятий и системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности задач и их обусловленность. Специфическое содержание задач профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности. Отличительные черты методики и формы построения занятий. Особенности контроля. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.

Тема 15. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура

Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Основные направления оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки.

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Физкультурно-оздоровительные методики и системы: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; колланетика; дыхательная гимнастика и др.

Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью

занимающихся.

Тема 16. Общая характеристика спорта

Классификация видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Профессионализм и «любительство» в спорте.

Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений и тенденция их развития.

Тема 17. Основы спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений.

Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований.

Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения

на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.

Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.

Тема 18. Структура многолетней подготовки спортсмена

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне.

Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.

Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

Тема 19. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.

Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Тема 20. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки.

Срочная и долговременная адаптации в спортивной тренировке. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.

Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.

Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.

Тема 21. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.

Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.

Тема 22. Дополнительные (внутриренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки

Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы.

Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.

Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса. Факторы, оказывающие влияние на проявление временной адаптации. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Влияние пониженного парциального давления кислорода на спортивные результаты. Тренировка в горной местности с целью последующих выступлений на соревнованиях в условиях равнины. Динамика спортивной работоспособности в период деадаптации к привычным условиям. Различные модели построения тренировочного процесса в горах.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Теория и методика физической культуры» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие педагогические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков ведения учебной работы по пожарному делу. Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому в ходе лекций необходимо обращение к примерам, взятым из практики, включение проблемных вопросов и ситуаций.

Для формирования предусмотренных программой компетенций в ходе практических занятий необходимо использовать следующие технологии:

- игровое моделирование, благодаря которому студенты имеют возможность «проигрывать» ситуации своей будущей профессиональной деятельности, связанные с организацией внеклассной работы по пожарному делу;
- обучение в сотрудничестве (совместная разработка и представление цикла занятий с последующим обсуждением результатов работы на занятиях в группе);
- проектная деятельность (разработка педагогического проекта).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва : Спорт, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/73814> (дата обращения: 12.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: теория и методика : учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова. — Тюмень :ТюмГУ, 2015. — 32 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109956> (дата обращения: 12.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Казакова, Т.Н. Теория и методика адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т.Н. Казакова. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 27 с. — ISBN 978-5-7782-2622-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118477> (дата обращения: 12.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В.С. Рубин. — Москва : Физическая культура, 2006. — 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/9175> (дата обращения: 12.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебно-методическое пособие / Е.Ю. Виноградова, Е.Д. Безруков. — Самара : АСИ СамГТУ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-5-7964-1928-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/127822> (дата обращения: 12.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Сетевые ресурсы

2. Интернет библиотека электронных книг Elibrus [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrus.1gb.ru/psi.shtml>

3.Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Зал для Скалолазания и альпинизма
7. Лесной массив