

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 11:28:20
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 физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.05 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная

Автор(ы): Преподаватель кафедры ФКС Соболева А.Е.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 22.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 22.02.2023 № 6

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: целью дисциплины является формирование готовности студентов к преподаванию предмета

«Физическая культура» в образовательных организациях общего образования путем интеграции теоретических знаний, практических умений, приобретенных ими при изучении различных учебных курсов, дисциплин, практик в профессионально-педагогические компетенции будущего учителя физической культуры, отвечающие требованиям профессионального стандарта педагога.

Задачи:

Сформировать знания:

о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

о мерах профилактики и травматизма и правилах безопасности при проведении занятий по физической культуре.

Сформировать умения:

организовывать процесс обучения физической культуре обучающихся разного возраста; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

разрабатывать документы планирования для образовательной организации, проведения различных форм занятий по физической культуре

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как часть методического модуля.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования правовой компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Педагогика». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	6 семестр	7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108	108
Контактная работа, в том числе:	52	40
Лекции	20	10
Практические занятия	32	30
Самостоятельная работа, в том числе:	29	41
Экзамен, зачет	27	27

4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарские и практич. занятия	Из них в интеракт. форме*		
6 семестр						
1. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.	15	4	6		5	Фронтальный опрос
2. Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания	14	6	4		4	Фронтальный опрос
3. Общая характеристика оздоровительной тренировки.	12	4	4		4	Беседа

4. Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.	14	2	6		6	Выполнение практических заданий
5 Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.	14	2	6		6	Выполнение практических заданий
6. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.	12	2	6		4	Выполнение практических заданий
Экзамен	27					
Итого	108	20	32		29	
7 семестр						
7. Понятие специальной медицинской группе. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.	12	2	2		8	Фронтальный опрос Выполнение практических заданий
8. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста.	12	2	2		8	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей младшего школьного возраста.	12	2	4		6	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
10. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей среднего и старшего школьного возраста.	12	2	8		2	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
11. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших	14	2	6		6	План-конспект занятия Моделирование комбинаций

возрастов.						
12. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц с различными заболеваниями.	11	-	6		5	План-конспект занятия Моделирование комбинаций
13. Разновидности традиционных и нетрадиционных двигательных систем оздоровления.	8	-	2		6	Выполнение практических заданий
Зачет	27					
Итого:	108	10	30		41	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях. Предмет, цели и задачи.

Основные понятия: технология, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные технологии. Предмет, цели и задачи. Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

Тема 2. Физическая активность и здоровье. Задачи физического воспитания.

Физический аспект здоровья. Понятие физической культуры и ее место в формировании здорового образа жизни. Физическая активность и здоровье. Понятие оптимума и пессимума физической нагрузки. Предпосылки двигательной активности. Взаимосвязь двигательной и вегетативной сфер. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Задачи физического воспитания. Принципы, методики, организация.

Тема 3. Общая характеристика оздоровительной тренировки.

Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

Тема 4. Физическое развитие. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.

Физическое развитие как составляющая гармоничной личности. Особенности физического развития: влияние наследственности, окружающей среды, физических упражнений. Конституциональный тип, возрастные группы.

Тема 5 Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Определение адинамии, гиподинамии. Адекватность физических нагрузок состоянию опорно-двигательного аппарата. Понятие компенсации и резервных возможностей организма. Перенапряжение. Разгрузка. Релаксация. Дозировка и критерии физ. нагрузки, контроль.

Тема 6. Выбор физкультурно-оздоровительных технологий. Использование клинических и параклинических методов исследования.

Спектр используемых технологий. Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Клинические и параклинические методы обследования при допуске к занятиям физической культурой и спортом. Электрофизиологические и сложные инструментальные методы обследования. Методы исследования и принципы оценки

общей физической работоспособности. Принципы организации углубленного медицинского обследования занимающихся физической культурой и спортом

Тема 7. Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль.

Понятие специальной медицинской группы. Комплектование специальных медицинских групп. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований

Тема 8. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей дошкольного возраста.

Принципы организации физического воспитания у детей дошкольного возраста: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, клинические и параклинические методы обследования, тестирование общей физической работоспособности и [функционального состояния ведущих органов](#) и систем организма, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе.

Тема 9. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей младшего школьного возраста.

Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Выбор физических упражнений и дозирование нагрузки в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Тема 10. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у детей среднего и старшего школьного возраста.

Принципы организации физического воспитания в школе: распределение на медицинские группы по состоянию здоровья, сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, особенности проведения занятий в специальной медицинской группе. Выбор физических упражнений и дозирование нагрузки в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Тема 11. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц старших возрастов.

Критерии выбора физкультурно-оздоровительных технологий. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека. Напряжение и перенапряжение различных систем организма пожилого человека, диагностика, последствия. Особенности организации медицинского контроля за лицами старших возрастов, занимающихся физической культурой и спортом, принципы нагрузочного тестирования.

Тема 12. Принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий у лиц с различными заболеваниями.

Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии сердечно-сосудистой системы. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при заболеваниях легочной системы. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при отклонениях желудочно-кишечного тракта. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при эндокринных заболеваниях. Физкультурно-оздоровительные технологии в специальной группе при патологии опорно-двигательного аппарата.

13. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.

Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Йога - оздоровительная система Индии. Система естественного оздоровления П.Брэгга. Система здоровья Кацуцзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.Амосова. Методика закали-тренировки П.Иванова «ДЕТКА». Система естественного оздоровления Г. Шаталовой. Дыхательная гимнастика в системе Хатха-йога. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением юридической терминологии, рассмотрением основ отечественного законодательства. На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений и правовых норм, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных правовых ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на анализ нормативно-правовых актов, на формирование навыков поиска правовой информации посредством обращения к информационной системе «Гарант+»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. — 272 с

2. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов: метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 36 с

3. Кончиц Н.С. Оздоровительные дыхательные гимнастики. Учебное пособие. Н.С. Кончиц, Т.Н. Васильева. – Новосибирск, 2010, 98 с

4. Лисицкая, Т. С. , Сиднева, Л. В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с

Дополнительная литература

1. Дыхательная гимнастика для студентов подготовительных и специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / сост.: Е. Н. Ярчак, В. З. Драбкин, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с

2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно- игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=Подвижные%20игры%20и%20упражнения#none>

3. Мякинченко, Е. Б., Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.

4. Правила вида спорта "Бадминтон" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 января 2018 г. N 59) Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71773468/>

5. Титова, Т. М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов [Текст] : метод. рекомендации. - Москва : Чистые пруды, 2005. - 32 с

6. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст]; [пер. с

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.