Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Факультет дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛПИ – филиала СФУ
_____/Л.Н. Храмова/
_____2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Теория и методика физической культуры
Программа профессиональной переподготовки Физическая культура

Лесосибирск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа профессиональной переподготовки — Физическая культура

Программу составили — Т.Н.Кочеткова
инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

И.о. заведующий кафедрой — Ю.Л.Лукин
инициалы, фамилия, подпись

«06» 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания «06» 09 2016 г. протокол № 1 .

И.о.заведующий кафедрой (выпускающей) — Ю.Л.Лукин
инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры» формирование у слушателей готовности к использованию системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физического воспитания различных возрастных групп населения и спортивной подготовки; формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачами изучения дисциплины является: обеспечить освоения у слушателей знаниями, составляющих основу современной теории физической культуры и спорта на уровне, соответствующем специальности; содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания, в профессиональной деятельности; сформировать у слушателей устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта; рассмотрение системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физического воспитания различных возрастных групп населения и спортивной подготовки.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения данной программы слушатель должен обладать следующими компетенциями:

способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;

способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

способностью использовать основные положения и принципы

педагогики, методы педагогического контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;

способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;

способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;

способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

В результате изучения программы слушатель должен:

знать:

– сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

– способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;

– принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

– историю, теорию и методику избранного вида спорта;

уметь:

– системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные концепции;

– учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития учащихся;

– проектировать учебно-воспитательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;

владеть:

– различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;

– способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере;

– совершенствования профессиональных знаний и умений путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» слушатели используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры». Знание основ теории и методики физической

культуры, будет востребовано при освоении таких дисциплин, как «Организация физической культуры и спорта».

1.5 Особенности реализации дисциплины.

Дисциплина реализуется на русском языке с применением дистанционных образовательных технологий.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Общая трудоемкость (акад.час)	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час			СРС, час.	Промежуточная аттестация		
			Всего	Лекции	Практические	Всего	Лекции	Практические		КР	Зачёт	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	8,5	0,5	0,5	-	4	2	2	4			
2	Обучение в физическом воспитании	10,5	0,5	0,5	-	4	2	2	6			
3	Классификация физических упражнений	8,5	0,5	0,5	-	4	2	2	4			
4	Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений	12,5	0,5	0,5	-	6	2	4	6			
	Всего	40	2	2	-	18	8	10	20			1Д

Вид итогового контроля: экзамен.

2.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные

1	Теория и методика физического воспитания	Определение «Теории и методики ФВ» как научной и учебной дисциплины, структура ее содержания. Понятия: предмет теории ФВ и методики ФВ. Физическая культура (сущность понятий «Культура « и «природа», физическая культура как отрасль общей культуры).	0,5	2
2	Обучение в физическом воспитании	Физическое воспитание и физическое развитие. Физическое совершенство. Гуманистический идеал физически совершенной личности. Сущность спорта.	0,5	2
3	Классификация физических упражнений	Физические упражнения. Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений. Техника физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники.	0,5	2
4	Факторы, представляющие эффективность воздействия физических упражнений	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Классификация физических упражнений, уроков. Неурочные формы занятий. Организация занятий в ФВ.	0,5	2

2.3 Занятия практического типа.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные
1	Теория и методика физического воспитания	Понятия: предмет теории ФВ и методики ФВ. Определение «Теории и методики ФВ» как отрасль общей культуры, как научной и учебной дисциплины, структура ее содержания.	-	2
2	Специфические методы	Естественные силы природы и гигиенические факторы как средство физического воспитания. Рассматриваются значения, виды, возможности естественных сил природы для функционального развития организма. Специфические методы. Принципы: значение; использование и эффект для	-	2

		развития функциональных возможностей; повторяемость и вариативность как условия долговременных связей, приспособительных перестроек в функциональных возможностях организма.		
3	Взаимодействие учителя и учащихся в учебном процессе по физической культуре.	Обучение в процессе физического воспитания. Содержание физического образования. Обучение двигательным действиям. .Использование современных информационных технологий в учебном процессе по физической культуре. Основы методики воспитания физических качеств.	-	4
4	Факторы, представляющие эффективность воздействия физических	Неурочные формы занятий в физкультурной практике. Значение и задачи внеклассной и внешкольной работы по фв. Организация и содержание учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах (дюсш); типы школ, планирование учебно-тренировочного процесса. Тема№10. Основные формы самостоятельных занятий, общие черты контроля в физическом воспитании. Документы учета в учебном и тренировочном процессах физического воспитания.	-	2

2.4 Виды самостоятельной работы слушателей

№ пп	Виды СРС	Трудоемкость (акад. часах)
1	2	3
1	Изучение лекционного материала и дополнительной литературы	5
2	Поиски и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях	10
3	Оформление и анализ практических заданий	5

3 Фонд оценочных средств (Приложение 1)

4 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2013.− 123 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2013. – 240 с.

Дополнительная литература:

1. Кочеткова, Т. Н., Лукин Ю.Л. и др. Физическая подготовка студенческой молодёжи в контексте новых требований комплекса «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие /Под ред. Т.Н. Кочетковой, Ю.Л. Лукина – Красноярск : СФУ, 2016.
2. Кочеткова, Т.Н. Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. Т.Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. − 123 с.
3. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. … канд. педаг. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.
4. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — Москва : Физкультура и спорт, 2011.− 180 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Вопросы к экзамену

1. Формы организации физического воспитания школьников. Классификация форм.
2. Урок как основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение (структура урока, содержание урока).
3. Классификация уроков физической культуры.
4. Характеристика неурочных форм занятий (малых, крупных, соревновательных форм занятий неурочного типа).
5. Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста (периодизация дошкольного возраста)
6. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста
7. Документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Физическая культура»
8. Цель, задачи и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.
9. Современные подходы построения учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе (гуманизация и демократизация, личностный и деятельностный подходы).
10. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста (возрастная периодизация детей школьного возраста).
11. Особенности физического развития младших школьников и задачи физического воспитания.
12. Особенности развития и задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста.
13. Особенности развития и задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста.
14. Особенности методики и состав средств физического воспитания детей младшего школьного возраста.
15. Особенности методики и состав средств физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста.
16. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем
17. Особенности организации и методики проведения уроков в малокомплектной школе.
18. Новые технологии проведения школьного урока физической культуры.
19. Организационное обеспечение школьных уроков до и во время их проведения.
20. Домашние задания по физической культуре.
21. Техника безопасности на уроках физической культуры. Страховка и помощь на уроке.
22. Сущность индивидуального и дифференцированного обучения.

23. Формирование знаний по предмету «Теория и методика физической культуры».

24. Тестирование двигательной подготовленности учащихся.

25. Общая и моторная плотность урока и регулирование нагрузки.

26. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Виды и формы планирования.

27. Документы планирования учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Основные требования к документам планирования.

28. Школьный коллектив физической культуры: значение, содержание работы, руководство.

29. Формы внеклассных занятий физическими упражнениями в школе.

30. Планирование массовых физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревновании.

31. Основные формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

32. Содержание и организация спортивных соревнований среди учащихся школы.

33. Проведение городских (районных) соревнований среди учащихся.

34. Физическое воспитание в семье.

35. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

36. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности контингента, обучающегося в вузе.

37. Формы организации занятий физическим воспитанием студентов. Методические основы физического воспитания в вузе.

38. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.

39. Физическая культура в режиме трудового дня

40. Физическая культура в быту трудящихся.

41. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью, занимающихся физическими упражнениями

42. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности контингента, обучающегося в вузе.

43. Формы организации занятий физическим воспитанием студентов. Методические основы физического воспитания в вузе.

44. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.

45. Физическая культура в режиме трудового дня

46. Физическая культура в быту трудящихся.

47. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью, занимающихся физическими упражнениями

48. Задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.