

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

1. Цель учебной дисциплины (модуля) – освоение системы научно-практических знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки для подготовки к разносторонней профессиональной деятельности.

2. Требования к уровню освоения учебной дисциплины (модуля).

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>ИУК-3.1 Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения цели ИУК-3.2 При работе в коллективе учитывает особенности поведения и интересы других участников команды ИУК-3.3 Строит продуктивное взаимодействие в коллективе, обменивается информацией, знаниями, опытом для достижения поставленной цели ИУК-3.4 Соблюдает нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за результат работы</p>	<p>знать: - основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры; - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;</p>
<p>ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p>ИОПК-1.1 Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства ИОПК-1.2 Применяет в своей деятельности основные положения нормативно-правовых актов в сфере образования и правильно их применяет при решении практических задач профессиональной деятельности, с учетом норм профессиональной этики</p>	<p>уметь: - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; - применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; - оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;</p>
<p>ОПК-2 Способен участвовать в</p>	<p>ИОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин</p>	<p>владеть:</p>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>(модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ИОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ИОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов</p>	<p>- методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - 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;</p>
<p>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ИОПК-3.1 Проектирует требования к результатам совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов ИОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся ИОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их индивидуальных особенностей ИОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления ИОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся</p>	<p>- методами организации комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.</p>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ИОПК-4.1 Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности ИОПК-4.2 Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни	
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ИОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе информационно-коммуникационных технологий, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся ИОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся ИОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса	
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК-6.1 Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся ИОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся ИОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития	
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации	ИОПК-7.1 Демонстрирует готовность к взаимодействию с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной	

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
образовательных программ	ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося ИОПК-7.2 Демонстрирует готовность к осуществлению взаимодействия с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, средств массовой информации, бизнес-сообществ и других	
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса	
ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ИОПК-9.1 При решении задач профессиональной деятельности использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы ИОПК-9.2 Ориентируясь на задачи профессиональной деятельности, обоснованно выбирает современные информационные технологии ИОПК-9.3 Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности	
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности и особенности явлений и процессов в предметной области ИПК-1.2 Демонстрирует теоретические знания и практические умения в предметной области в объеме, необходимом для решения педагогических, методических, научно-исследовательских и организационно-управленческих задач ИПК-1.3 Применяет навыки комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам с использованием различных источников,	

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
	научной и учебной литературы, информационных баз данных, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свою позицию	
ПК-2 Способен конструировать содержание образования в предметной области в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, развитием современной науки и возрастными особенностями обучающихся	ИПК-2.1 Демонстрирует знание требований примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса ИПК-2.2 Участвует в конструировании предметного содержания образовательных программ в соответствии с особенностями целевой аудитории, требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и уровнем развития современной науки	
ПК-3 Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	ИПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами учебного занятия ИПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения ИПК-3.3 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	
ПК-4 Способен обеспечивать методическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей	ИПК-4.1 Содействует формированию особой среды образовательной организации в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, средствами учебной дисциплины ИПК-4.2 Использует специальные приемы вовлечения в учебную	

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья	<p>деятельность по предмету обучающихся с разными образовательными потребностями, демонстрирует владение приемами диагностики образовательных результатов</p> <p>ИПК-4.3 Осуществляет (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья</p>	
<p>ПК-5 Способен обеспечивать создание инклюзивной образовательной среды, реализующей развивающий и воспитывающий потенциал учебного предмета, разрабатывать индивидуально-ориентированные коррекционные направления учебно-воспитательной работы</p>	<p>ИПК-5.1 Демонстрирует способы организации и проведения занятий по учебному предмету, используя возможности инклюзивной образовательной среды</p> <p>ИПК-5.2 Использует развивающий и воспитательный потенциал природной и социокультурной среды региона при формировании содержания учебного занятия</p> <p>ИПК-5.3 Использует потенциал учебного предмета для раскрытия творческих, интеллектуальных и других способностей обучающихся</p> <p>ИПК-5.4 На основе мониторинга личностных характеристик обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, разрабатывает индивидуально-ориентированные коррекционные направления учебно-воспитательной работы</p>	

3. Содержание учебной дисциплины (модуля).

Часть 1.

Раздел 1. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре. Понятие и сущность технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре. Виды воспитания Сущность и характеристика традиционно-принятых методов воспитания: убеждение, практическое приучение, поощрение, наказание, личный пример. Специфика видов воспитания, осуществляемых в процессе физического воспитания. Задачи, содержание, средства, методы интеллектуального, трудового, нравственного, эстетического, правового и патриотического воспитания воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Компоненты и этапы деятельности педагога по физической культуре.

Требования к деятельности современного специалиста. Профессиограмма педагога по физической культуре и спорту. Компоненты деятельности и их краткая характеристика (проективная, организаторская, коммуникативная, познавательная). Этапы деятельности

педагога, их характеристика и содержание. Личность преподавателя. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя.

Раздел 3. Формы построения занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация форм занятий физическими упражнениями. Содержание и построение занятий урочного типа. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе. Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Характеристика неурочных форм (малые, крупные, соревновательные). Классификация неурочных занятий. Структура урока: понятие, связь с содержанием. Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога. Требования к содержанию и методике проведения урока.

Раздел 4. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

Значение, цель и задачи образования дошкольников в области физической культуры. Принципы образования дошкольников в области физической культуры: общие принципы образования; принципы организации педагогического процесса; принципы построения занятий физическими упражнениями. Возрастная периодизация и особенности индивидуального развития. Средства и методы физического воспитания дошкольников. Формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. ФГОС для ДО. Методика проведения занятий и мероприятий с детьми раннего и дошкольного возрастов. Физическая нагрузка и ее дозирование. Программы образования дошкольников в области физической культуры: комплексные, специализированные дополнительные. Документы планирования образовательного процесса по физической культуре в дошкольном учреждении. Контроль результатов образовательной деятельности дошкольников в области физической культуры.

Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста.

Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста. Задачи, средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста. Домашние задания. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей в среднем школьном возрасте. Физическое воспитание юношей и девушек старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи, средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста. Урок физической культуры. Требования к уроку. Структура урока и типичное содержание его частей. Правила формулирования задач, подлежащих решению во время урока. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры, способы организации деятельности занимающихся. Дозирование физических нагрузок на уроке. Формирования навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Домашние задания, их характерная направленность и содержание. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Цель и задачи, подлежащие решению в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях. ФГОС общего образования. Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура»: структура и содержание

программ, связь и взаимообусловленность разделов программ, базовый и вариативный компонент программ. Характеристика программы с оздоровительной направленностью для малокомплектных школ. Особенности методики проведения уроков в малокомплектной школе. Формы организации физического воспитания в малокомплектной школе.

Педагогический анализ урока как фактор повышения качества учебно-воспитательного процесса. Общая и моторная плотность урока как объективный способ оценки его качества. Схема анализа урока.

Раздел 6. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Характеристика планирования. Виды планирования. Виды документов планирования. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий план на четверть. План конспект урока. Технологическая карта. Характеристика ФГОС общеобразовательной школы.

Раздел 7. Педагогический контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Понятие контроля и учета. Требования к учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета. Характеристика контроля и учета. Виды контроля и учета. Виды документов контроля.

Часть 2.

Раздел 8. Круговая тренировка – организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями. История развития круговой тренировки. Признаки круговой тренировки. Разработка комплексов физических упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Методика проведение круговой тренировки. Варианты круговой тренировки. Круговая тренировка по методу длительной работы - для развития выносливости (без пауз и без целевого времени) и по методу экстенсивной и интенсивной интервальной работы, по методу повторной работы. Оценка достижений обучающихся в развитии двигательных качеств по методу круговой тренировки.

Раздел 9. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Физическая культура в средних специальных образовательных учреждениях. Особенности задач, решаемых в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура». Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура».

Значение и задачи содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов. Формы организации занятий физическими упражнениями со студентами в высших учебных заведениях. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза. Физическая культура в быту студентов и каникулярное время. Деятельность спортивного клуба. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях.

Раздел 10. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту трудящихся.

Социальное значение и задачи физического воспитания трудящегося населения. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых. Обще-подготовительные и рекреационные направления физической культуры взрослых: физическая рекреация, базовый спорт, двигательная рекреация. Особенности физической культуры в режиме трудового дня трудящихся и в быту. оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре рабочего и

свободного времени населения Контроль за здоровьем и физической подготовленностью рабочего населения страны.

Раздел 11. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возрастов.

Инволюционные изменения в организме представителей старшего и пожилого возраста. Значение, содержание, формы организации и методика проведения занятий физическими упражнениями с людьми старшего и пожилого возраста. Контроль и оценка занимающихся физическими упражнениями.

Раздел 12. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности состава средств профессионально-прикладной подготовки. Основные черты методики и формы построения занятий профессионально-прикладной физической культуры. Методика проведения занятий профессионально-прикладной физической подготовки. Методика разработки профессиограммы. Составление спортограммы.

Раздел 13. Спорт в системе физической культуры.

Общая характеристика физической культуры и спорта. Спорт в структуре современного общества. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Специальные и общие функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения: массовый (общедоступный) спорт и спорт высших достижений. Система соревнований. Соревновательная практика и ее параметры: общее количество стартов, плотность и напряженность соревнований. Влияние параметров соревновательной практики спортсменов на динамику их спортивно-технических результатов. Современные проблемы спорта высших достижений: проблемы организации «справедливой игры», проблемы идеологии и политики в спорте, проблемы безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении соревнований.

Раздел 14. Теория и методика оздоровительной физической культуры.

Цель, задачи, отличительная особенность ОФК. Общая характеристика оздоровительной физической культуры: сущность и содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Основные компоненты и их характеристика.

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; спортивно-реабилитационная физическая культура; гигиеническая физическая культура. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Теоретико-методические аспекты дозирования физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-направленностью.

Характеристика и основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные)); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, шейпинг, калланетика, гидроаэробика, бодифлекс, дыхательная гимнастика, гидроаэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика

оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием – неосложненными формами; с близорукостью. Контроль и оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

Вакурин А.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту

Широкова А.В., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту