

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



Директор Института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 3 курс (5 семестр), ЗФО – 4 курс (10, 11 триместры)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 года № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор медицинских наук, профессор

Иванова Лариса Николаевна

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Мелешко Екатерина Александровна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Протокол от «09» января 2025 г., № 9.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» января 2025 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения учебной дисциплины – формирование у студентов системы профессиональных знаний и умений, необходимых для успешной практической деятельности по физическому воспитанию.

Задачи дисциплины:

- интеграция знания, полученные в смежных дисциплинах и отдельных методиках;
- умение находить пути реализации межпредметных связей этих знаний в педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» курс входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплин подготовки для студентов.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания анатомии, физиологии человека, теории и организации адаптивной физической культуры;

умения самостоятельно изучать и понимать специальную (отраслевую) научную литературу;

навыки работы с различными источниками информации, наблюдения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физиология человека», «Анатомия человека с основами спортивной морфологии», «Физическая культура» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры», «Адаптивная двигательная рекреация»

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и	ОПК-1.1 Способен проводить занятия и знает современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке	Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и

<p>когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>и образовании.</p> <p>ОПК-1.2 Способен применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>ОПК-1.3 Способен к проведению комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся.</p>	<p>виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)).</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений.</p> <p>Владеет навыками: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния</p>
--	--	--

		и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма 108 (3 з.е.)	Заочная форма 108 (3 з.е.)
Общая учебная нагрузка		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	48	12
в том числе:		
Лекции	12	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	24	8
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	27	12
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	45	84
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Предмет изучения ТМФК. Источники и этапы развития ТМФК. Связь ТМФК с другими научными дисциплинами. Ведущие понятия.

Тема 2. Средства физического воспитания. Характеристика физических упражнений. Техника физических упражнений. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Тема 3. Основные принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип постепенности. Принцип доступности и индивидуализации.

Тема 4. Методы обучения в физическом воспитании. Общая характеристика методов обучения. Методы использования слова. Методы наглядного восприятия. Практические методы.

Тема 5. Формы организации занятий. Характеристика форм организации занятий. Структура занятий. Классификация занятий урочного типа. Основные аспекты организации занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Тема 6. Двигательные умения и навыки. Общая характеристика двигательных качеств. Сила и методика ее развития. Быстрота и методика ее развития.

Тема 7. Структура обучения двигательным действиям. Выносливость и методика ее развития. Ловкость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития.

Тема 8. Двигательные качества. Основы построения занятий по физической реабилитации.

Тема 9. Нагрузка и отдых. Основы упражнений физической реабилитации.

Тема 10. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Характеристика упражнений физической реабилитации.

Тема 11. Физическое воспитание школьников. Планирование работы по физической культуре.

Тема 12. Анализ школьных программ по физической культуре. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		5 семестр	10 триместр
1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.	2	2
2.	Средства физического воспитания.	2	-
3.	Основные принципы физического воспитания. Методы обучения в физическом воспитании. Формы организации занятий	2	2
4.	Двигательные умения и навыки. Структура обучения двигательным действиям.	2	-
5.	Двигательные качества.	2	-
6.	Нагрузка и отдых.	2	-
Итого:		12	4

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная	Заочная

		форма 5 семестр	форма 10 триместр
1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.	2	-
2.	Средства физического воспитания.	2	2
3.	Основные принципы физического воспитания.	2	2
Итого за семестр/триместр:		-	4
			11 триместр
4.	Методы обучения в физическом воспитании.	2	-
5.	Формы организации занятий	2	2
6.	Двигательные умения и навыки.	2	-
7.	Структура обучения двигательным действиям.	2	2
8.	Двигательные качества.	2	-
9.	Нагрузка и отдых.	2	-
10.	Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	2	-
11.	Физическое воспитание школьников.	2	-
12.	Анализ школьных программ по физической культуре.	2	-
Итого за семестр/триместр:		24	4
Итого:		24	8

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			5 семестр	8 триместр
1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовка доклада по избранным теоретическим аспектам или методикам физического воспитания. Подготовка глоссария.	2	12
2.	Средства физического воспитания.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Написание ЭССЭ по выбранным средствам физического воспитания.	3	12
3.	Основные принципы физического воспитания.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	14
Итого за семестр/триместр:			-	28

4.	Методы обучения в физическом воспитании.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	7
5.	Формы организации занятий	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	7
6.	Двигательные умения и навыки.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	7
7.	Структура обучения двигательным действиям.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовка презентации с определением структуры обучения двигательным действиям.	4	7
8.	Двигательные качества.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	7
9.	Нагрузка и отдых.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разработка программы нагрузки и отдыха.	4	7
10.	Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	7
11.	Физическое воспитание школьников.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	7
12.	Анализ школьных программ по физической культуре.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	8
Итого за семестр/триместр:			45	64
Итого:			45	84

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

– информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к

практическим занятиям;

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);
- проектная технология (метод подготовки и защиты проекта);
- технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);
- технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);
- игровая технология (метод игрового обучения);
- работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия, по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических заданий; участие в дискуссиях; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом : учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. – Барнаул : АлтГПУ, 2022. – 70 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/292118>

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>

3. Файзрахманов, И. И. Теория и методика физического воспитания обучающихся : учебно-методическое пособие / И. И. Файзрахманов, И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова. – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. – 163 с. – ISBN 978-5-6052968-7-4. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/452099>

б) дополнительная литература:

1. Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Воробьева Е.В., Григорьев А.А.. – Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010. – 174 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL:

<https://www.iprbookshop.ru/15700.html>

2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

3. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.Н. Кожухова. – М. :Владос, 2003. – 192 с.

4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2018. – 393 с.

5. Коротков, И.М. Подвижные игры : [учебное пособие для студентов ВУЗов] / И.М. Коротков. – М. : ТБТ Дивизион, 2009. – 229 с.

6. Латышина, Д.И. Этнопедагогика : учебник для академического бакалавриата / Д. И. Латышина, Р. З. Хайруллин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 532 с.

в) Интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал

<http://www.elibrary.ru/eLIBRARY.RU>

<http://lib.ltsu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: секундомер, тонометр, сантиметровая лента, ростометр, медицинские весы, становой динамометр, штанга.

1. Лекционная аудитория, спортивный класс для проведения практических занятий.

2. Канцелярское оснащение учебного процесса.

3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-

телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Тораз, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]