

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
физического воспитания и
спорта

А.А. Губарев

« 11 » август 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 4 курс (8 семестр) – ОФО, 4 курс (А семестр) – ЗФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:

заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент Богданова Елена Виталиевна.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «14» 12 20 24 г. № 7

Заведующий кафедрой ТМФВ

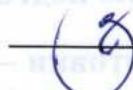


Е.В. Богданова

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

Протокол от «4» 01 20 25 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать их в организации и проведении внеурочной работы в сфере физического воспитания.

Задачи:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
- обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации внеурочной работы в области физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, общих закономерностей данного вида социальной практики;
- сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности;
- иметь практический опыт:
 - анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;
 - определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;
 - применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;
 - наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
 - ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Дисциплина относится к базовым дисциплинам. Дисциплина реализуется кафедрой теории и методики физического воспитания. Основывается на базе дисциплин: «Теория и методика педагогических исследований», «Педагогика», «Педагогическая психология», «Теория и методика физического воспитания». Является основой для изучения дисциплины: «Теория и методика профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры».

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

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-1	УК-1.1 УК-1.2	Знает: Умеет: Владеет навыками:
Общепрофессиональные		
ОПК – 6 – Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	ОПК-6.1. Знать – сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий; приемы, способы страховки и самостраховки; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению.	ОПК-6.1. Знать – сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий; приемы, способы страховки и самостраховки; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению.
	ОПК-6.2 – Уметь находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры; использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых,	ОПК-6.2 – Уметь находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры; использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых,

	<p>морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения; планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими); подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий</p> <p>ОПК-6.3 владеть приемами страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p>	<p>морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения; планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими); подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий</p> <p>ОПК-6.3 владеть приемами страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p>
--	---	---

	навыками организации и проведения соревнований и осуществлять судейство; осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	навыками организации и проведения соревнований и осуществлять судейство; осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
Профессиональные		
ПК-1	ПК-1.1 ПК-1.2	Знает: Умеет: Владеет навыками:

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:		
Лекции	12	8
Семинарские занятия	-	
Практические занятия (в том числе интерактив)	24	4
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)		
КСР		-
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)	68	92
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

ТЕМА 1. Методика внеурочной работы в области физической культуры

Лекция № 1. Звенья системы физического воспитания.

Лекция № 2. Физическое воспитание в ДОУ.

Лекция № 3. Физическое воспитание в семье.

Лекция № 4. Формы работы по физическому воспитанию в ССУЗ, ВУЗ.

Лекция № 5. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом. Работа в группах общей физической подготовки.

ТЕМА 2. Рекреационно-оздоровительные системы.

Лекция № 1. Социальное партнёрство семьи и учреждения дополнительного образования.

Лекция № 2. Организационно-методические принципы деятельности спортивной школы.

Лекция № 3. Система многолетней спортивной подготовки. Условия зачисления в спортивную школу.

Лекция № 4. Организация учебно-тренировочного процесса. Основные особенности периода начальной подготовки. Фактор физического развития. Направленность спортивной подготовки детей.

Лекция № 5. Определение спортивных способностей и одарённости у детей. Методика тестирования компонентов спортивных способностей.

ТЕМА 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Лекция № 1. Особенности составления плана организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Методические аспекты дозирования физических нагрузок.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	ТЕМА 1. Методика внеурочной работы в области физической культуры Лекция № 1. Звенья системы физического воспитания. Лекция № 2. Физическое воспитание в ДОУ. Лекция № 3. Физическое воспитание в семье. Лекция № 4. Формы работы по физическому воспитанию в ССУЗ, ВУЗ.	4	4

	Лекция № 5. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом. Работа в группах общей физической подготовки.		
2	ТЕМА 2. Организация учебно-тренировочного процесса. Лекция № 1. Социальное партнёрство семьи и учреждения дополнительного образования. Лекция № 2. Организационно-методические принципы деятельности спортивной школы. Лекция № 3. Система многолетней спортивной подготовки. Условия зачисления в спортивную школу. Лекция № 4. Организация учебно-тренировочного процесса. Основные особенности периода начальной подготовки. Фактор физического развития. Направленность спортивной подготовки детей. Лекция № 5. Определение спортивных способностей и одарённости у детей. Методика тестирования компонентов спортивных способностей.	4	2
3	ТЕМА 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Лекция № 1. Особенности составления плана организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе. Содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Методические аспекты дозирования физических нагрузок.	4	2
Итого:		12	8

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Методика внеурочной работы в области физической культуры	8	1
2	Тема № 2. Организация учебно-тренировочного процесса.	8	2
3	Тема № 3. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью	8	2

Итого:	24	4
---------------	-----------	----------

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/ п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Презентация по теме: «Особенности возрастного развития детей».	Презентация	4	5
2	Составить комплексы упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток (в помощь родителям)	конспектирование	4	5
3	Формы работы по физическому воспитанию в режиме учебного дня школы.	конспектирование	4	6
4	Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом	конспектирование, реферат	4	5
5	Работа в группах общей физической подготовки	конспектирование,	4	5
6	Организация и проведение работы в школьных секциях	конспектирование, реферат	4	5
7.	Организация и проведение работы в группах начальной подготовки ДЮСШ.	конспектирование, реферат	4	6
8	Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	конспектирование, реферат	4	5
9	Организация и проведение дней здоровья и спорта в школе.	конспектирование	4	5
10	Организация и проведение спортивных соревнований по различным видам спорта в школе.	конспектирование	2	5

11	Работа школьного коллектива физической культуры	реферат	4	5
12	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	реферат	4	5
13	Составить комплекс упражнений для проведения разминки в тренировочном занятии баскетболиста, легкоатлета, волейболиста	реферат	2	5
14	Составить характеристику общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных, идеомоторных, аутогенных средств подготовки.	реферат	4	5
15	Современные требования к профессиональной деятельности тренера	реферат	4	5
16	Особенности составления плана организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе	реферат	4	5
17	Составление плана организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе	реферат	4	5
18	Составить план работы специализированных классов по видам спорта с продлённым днём обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом	реферат	4	5
Итого:			68	92

4.7. Курсовые работы (не предусмотрена).

5. Образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов **образовательных технологий**:

Традиционные технологии: к ним относят лекционно-семинарскую систему (форму) обучения: сначала учебный материал преподносится лекционным методом, а затем прорабатывается (усваивается) на семинарских, практических и самостоятельных занятиях, и результаты усвоения проверяются в форме зачетов и экзаменов.

Традиционным видом занятия является комбинированный урок со следующей структурой:

- организационный этап;
- этап проверки домашнего задания;
- этап всесторонней проверки знаний;

- этап усвоения новых знаний; этап закрепления новых знаний;
- этап информации и инструктаж по выполнению домашнего задания.

Инновационные технологии – обучение на основании освещения передового опыта, инновационного движения и научных разработок. При чтении курса могут быть использованы следующие виды:

педагогика сотрудничества – гуманно-личностный подход к студенту;

игровые технологии:

- ролевые игры, деловые игры, игровое моделирование, тренинги, имитации, компьютерные;

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: программированное обучение, открытое обучение, свободное развитие, самореализация, на основе самоуправления, технология уровневой дифференциации, коллективный способ обучения, групповые технологии;

информационные технологии в системе образования:

- технология мультимедиа (интеграция аудиовизуальной информации (текст, графика, анимация) и представление ее на экране;

- интерактивный диалог пользователя с системой, самостоятельная деятельность по обработке информации), интерактивные лекции с применением мультимедиа технологии обучения, интернет – уроки, телеконференции, работа с поисковыми системами, совместные исследовательские работы студентов из различных учебных центров (метод проектов), дистанционное обучение;

При преподавании курса особенно активно используются игровые технологии и активные методы обучения. Для этого используются *следующие методические приемы*.

Лекция – беседа – непосредственный контакт преподавателя с аудиторией – диалог. По ходу лекции преподаватель задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности студентов по рассматриваемой проблеме.

Лекция – дискуссия – свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Преподаватель активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сталкивает между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

Лекция с применением обратной связи. В начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый для того, чтобы узнать насколько, студенты осведомлены в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса преподаватель возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

Проблемная лекция. Данный вид лекции опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска приобретения и применения новых знаний.

Проблемная задача – содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

Программированная лекция – консультация – преподаватель сам составляет и предполагает обучаемым вопросы. На подготовленные вопросы преподаватель сначала просит ответить студентов, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В ходе проведения лекции достаточно эффективными являются следующие приемы активизации познавательной деятельности обучаемых: логико-композиционные (инверсия, контрастное сопоставление, интригующее начало, прерывистое изложение тезиса, экспрессивное заключение); психолого-педагогические (привлекательная форма объявления лекции, проблематизация ее содержания, вопросно-ответный ход рассуждений, рассмотрение проблемных ситуаций, опора на неопровержимые факты и убедительные примеры, использование литературных образов и цитат); речевые (использование разносторонней лексики; художественность изложения, интонационная выразительность и пр.); аудиовизуальные (использование структурно-логических схем, таблиц, графиков, кинофрагментов, картин, плакатов, видеозаписей, аудиозаписей).

Активные формы – 70%. активное Интерактивные – 30%.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Поскольку фонд оценочных средств является отдельным документом и элементом учебно-методического комплекса, то в настоящей рабочей программе описываются только вид и типы оценочных средств. Фонд текущей аттестации включает в себя: комплект оценочных материалов (набор вопросов, рассматриваемых на практических занятиях), практических работ, типовых задач (заданий), соответствующих будущей профессиональной деятельности, предназначенных для оценивания уровня сформированности компетенций на определенных этапах обучения. В учебном процессе выделяют аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. Аудиторная самостоятельная работа предполагает участие студентов на лекциях, практических занятиях и консультациях. Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- контрольные работы;
- выполнение практических заданий;
- подготовка, написание и защита рефератов.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы и решение задач) либо в сочетании различных форм (компьютерного тестирования, решения задач и пр.)

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Чугайнова, О. Г. Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста : методические рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий для студентов по дисциплине «Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста» / О. Г. Чугайнова, М. Ю. Парамонова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-4263-0370-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97789.html>. (дата обращения: 03.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Никитушкин В.Г., Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник для вузов / Никитушкин В.Г. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — ISBN 978-5-9718-0616-5 — Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. — URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806165.html>. (дата обращения: 05.04.2020). — Режим доступа : по подписке.

3. Формирование готовности студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей [Электронный ресурс] : монография / Г.В. Ильина. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 230 с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] / Р.В. Чернышева, А.Л. Димова — М. : Советский спорт, 2004. — <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5981560231.html>

1. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Шебеко — Минск : Выш. шк., 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850625618.html>

2. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806165.html>

3. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров — М. : Спорт, 2018. — <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017827.html>.

в) интернет-ресурсы:

<http://biblioclub.ru>.

<http://www.biblioclub.ru>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины будут использованы мультимедийные средства; наборы слайдов и кинофильмов. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов,

аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и т.п. Практические занятия: презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

9. Лист дополнений и изменений

№ п\п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор /декан (Фамилия, инициалы, подпись)