

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

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института
физического воспитания и спорта

А.Г. Черноштан

«22» апреля 2023г.

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 триместр)

Луганск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 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).

СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Ермоленко Александр Викторович

ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Мелешко Екатерина Александровна

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

«28» апреля 2023 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой
адаптивной физической культуры
и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

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

«28» апреля 2023 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической
комиссии Института физического
воспитания и спорта



А.С. Богданова

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего
учебно-методическим отделом



В.В. Савенков

«29» апреля 2023

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 «Анатомия человека с основами спортивной морфологии» «Физиология человека» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры», «Адаптивная двигательная рекреация»

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры» должны:

знать:

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
- методы изучения педагогических, психологических, функциональных, социальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

уметь:

- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
- разрабатывать систему тестирования психомоторного, личностно-социального состояния занимающихся, в зависимости от вида адаптивной физической культуры; планировать содержание занятий в зависимости от особенностей контингента.

иметь опыт:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
- навыками применения методов тестирования физических, психических, моторных, личностных, социальных особенностей занимающихся в профессиональной практике.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования ряд компетенций (в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура» и требованиями к результатам освоения ОПОП ВО):

Общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-1 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины**4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка	108 (3 з.е.)	108 (3 з.е.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	48	12
в том числе:		
Лекции	16	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	32	8
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	27	12
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	33	84
Итоговая аттестация	экзамен	экзамен

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 5 семестр	Заочная форма 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	-
7.	Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	2	-
8.	Физическое воспитание школьников.	2	-
Итого:		16	4

4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.	5 семестр 2	10 триместр -
2.	Средства физического воспитания.	2	2
3.	Основные принципы физического воспитания.	2	2
Итого за семестр/триместр:		-	4
4.	Методы обучения в физическом воспитании.	2	11 триместр -
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:		32	4
Итого:		32	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	20
2.	Средства физического воспитания.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Написание ЭССЭ по выбранным средствам физического воспитания.	3	24
3.	Основные принципы физического воспитания.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	20
Итого за семестр/триместр:			-	64
4.	Методы обучения в физическом воспитании.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	2	2
5.	Формы организации занятий	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	2	2
6.	Двигательные умения и навыки.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	4
7.	Структура обучения двигательным действиям.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Подготовка презентации с определением структуры обучения двигательным действиям.	4	2
8.	Двигательные качества.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	2	2
9.	Нагрузка и отдых.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разработка программы нагрузки и отдыха.	2	2

10.	Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	4	2
11.	Физическое воспитание школьников.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	2	2
12.	Анализ школьных программ по физической культуре.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Разбор таблицы с обработкой данных.	2	2
Итого за семестр/триместр:			33	20
Итого:			33	84

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Структурно-логические – в процессе изучения лекционного материала предполагает его поэтапное усвоение студентом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы логической цепочки изучаемого курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана входящего в неё).

Информационно-коммуникационные – использование мультимедийных презентаций при проведении лекционных занятий для интенсификации процесса обучения за счет задействования визуального канала восприятия информации и более качественного освоения учебного материала.

Активизация обучения – с целью развития познавательного интереса, умения находить подходы к решению проблемы, развития творческих способностей, умения формулировать и высказывать свою точку зрения практические занятия в основном проходят в форме семинарских, где студенты выступают с докладами и теми материалами, которые подготовили самостоятельно по заданной теме.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим лекционные занятия по дисциплине в форме зачетной и экзаменационной работ.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (в случае необходимости включает в себя ответ на теоретические вопросы).

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

Система оценивания учебных достижений студентов

очной / заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов	
5 семестр / 10, 11 триместры	5 семестр	10 триместр
Устные и письменные ответы на практических занятиях	48	8
Самостоятельная работа	22	34
Итого за семестр/триместр:	-	42
		11 триместр
Устные и письменные ответы на практических занятиях	-	8
Самостоятельная работа	-	20
Экзамен	30	30
Итого за семестр/триместр:	100	58
Всего за год:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	

Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Алаева Л.С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : уч. пособ. / Л.С. Алаева, К.Г.Клепцов, Т.И. Зябрева. – Изд-во СибГУФК. – 2017. (ЭБС).
2. Варфоломеева З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З.С. Варфоломеева. – Изд-во Флинта. – 2017. (ЭБС)
3. Кузьменко Г.А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : уч. пособ. / А. Г. Кузьменко. – Изд-во Прометей. – 2013. (ЭБС)
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) / Л.П. Матвеев.– Изд-во Спорт. – 2021. (ЭБС)
5. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учеб.для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : ВЛАДОС, 2014. (ЭБС)
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуре / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Изд-во. – Спорт. – 2016. (ЭБС)
7. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Н.Шебеко. – Изд-во Высшая школа. – 2015. (ЭБС)

б) дополнительная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.; 1990. – 287 с.
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. : ТВТ 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.
7. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. — М. :КноРус, 2013. — 240 с.
8. Общие основы теории и методики физического воспитания // учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под.ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 72-90.
9. Пелипак В.П. Организация и проведение спортивных и подвижных игр в школе / В.П. Пелипак, В.Н. Зуб. – Харьков, 2000. – 42 с.
10. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Часть 1. Общая теория физического воспитания. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 190 с.
11. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич; В 2 т. К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
12. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М., ФиС, 1978. – 206 с.
13. Физическое воспитание : учебник / Под ред. В. А. Головина и др. – М. : Высшая школа, 1983. – С. 238-250.
14. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб.заведен / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

в) Интернет-ресурсы:

1. www.sportzone.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: секундомер, тонометр, сантиметровая лента, ростомер, 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».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]