

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.10.2023 10:01:27
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.05 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): канд. пед.наук, доцент, Власова О.П.
кафедры ФКС

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 22.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 22.02.2023 № 6

Нижний Тагил
2023

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование компетенции, обеспечивающей осуществление обучения, воспитания и развития средствами физической культуры с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

Задачи:

Сформировать знания:

- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- о мерах профилактики и травматизма и правилах безопасности при проведении занятий по физической культуре.

Сформировать умения:

- организовывать процесс обучения физической культуре обучающихся разного возраста;
- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- разрабатывать документы планирования для образовательной организации, проведения различных форм занятий по физической культуре

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Методика преподавания предмета «Физическая культура» входит в базовую часть Предметно-методического модуля по профилю Физическая культура образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Изучение дисциплины базируется на освоении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Гимнастика с методикой преподавания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания».

Дисциплина «Методика преподавания предмета «Физическая культура» методически связана с курсом «Теория и методика физического воспитания».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
задач	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов (6 з.е.). Распределение часов по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	7 семестр	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108 часов	108 часа
Контактная работа, в том числе:	10	12
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	6	8
Самостоятельная работа, в том числе:	89	87
Контроль	9	9
Промежуточный контроль	Экзамен	Экзамен

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
1. Введение в теорию и методику обучения физической культуре	34	2			30	Обсуждение и оценка на практических занятиях
2. Основы организации занятий физической культурой	36	1	2		32	Обсуждение и оценка на практических занятиях
3. Средства и методы	38	1	2		32	Обсуждение и

обучения физической культуре						оценка на практических занятиях
4. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре обучающихся 1-11-х классов в условиях модернизации образования	26	1	2		20	Обсуждение и оценка на практических занятиях
5. Методические основы формирования физической культуры личности	37	1	2		29	Обсуждение и оценка на практических занятиях
6. Методика развития координационных способностей	86	1	2		72	Обсуждение и оценка на практических занятиях
7. Методика развития кондиционных способностей	90	1	4		70	Обсуждение и оценка на практических занятиях
Всего по дисциплине	216	8	14		96	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в теорию и методику обучения физической культуре.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Роль отдельных частей организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 2. Основы организации занятий физической культурой.

Формы построения занятий физическими упражнениями. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству. Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий. Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству,

составу занимающихся. Личность преподавателя (тренера), требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству.

Тема 3. Средства и методы обучения физической культуре.

Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующейся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения. Классификация физических упражнений и ее значение. Роль вербальных (речевых), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе. Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

Методы организации учебно-воспитательной деятельности обучающихся физическими упражнениями. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

Тема 4. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре обучающихся 1-11-х классов в условиях модернизации образования

Структура организации учебного процесса по предмету «Физическая культура». Содержание учебных программ по предмету «Физическая культура». Особенности организации уроков по физической культуре при трехчасовой учебной нагрузке. Личностно-ориентированный подход в процессе использования инновационных технологий физического воспитания обучающихся. Оценивание образовательных результатов, формируемых в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (личностные, предметные и метапредметные результаты). Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Обзор учебных программ по физической культуре в ОО. Характеристика основных этапов обучения двигательным действиям. Формирование УУД у обучающихся на занятиях ФК. Обучение двигательным действиям с учетом возрастных особенностей. Организация физкультурного образования дошкольников в соответствии с ФГОС. Организация физкультурного образования школьников 1-4 классах в соответствии с ФГОС. Организация физкультурного образования школьников 5-8 классах в соответствии с ФГОС. Организация физкультурного образования школьников 9-11 классах в соответствии с ФГОС.

Тема 5. Методические основы формирования физической культуры личности.

Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности. Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития, совершенствованию физических возможностей, упрочению и сохранению здоровья; задачи по формированию необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Конкретизация задач формирования физической культуры в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и профессиональных интересов занимающихся. Нормативные способы постановки задач и оценки эффективности их решения.

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.

Сущность, структура и функции организации занятий физическими упражнениями. Составные части (компоненты) организации: планирование, контроль, учет, повышение квалификации руководителей занятий. Обеспечение проведения занятий физическими упражнениями. *Планирование.* Понятие о планировании. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное.

Контроль. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий; данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.

Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Текущий (оперативный) и этапный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы текущего и этапного учета.

Повышения квалификации руководителей занятий. Цель и задачи повышения квалификации руководителей занятий. Формы повышения квалификации руководителей занятий: инструктажи, взаимное посещение занятий, пробные занятия, открытые уроки, инструкторско-методические и показательные занятия, учебно-методические сборы, их содержание и методика проведения.

Тема 6. Методика развития координационных способностей

Координационные способности как индивидуальные особенности людей, способствующие быстрому и качественному овладению сложными по точности и согласованности движениями. Критерии оценки координационных способностей. Психофизиологические свойства, обуславливающие функционирование нервно-мышечных структур, интегрирующих сигналы и состояния центральной нервной системы.

Расширение двигательного опыта, совершенствование свойств анализаторов, пластических свойств нервной системы и личностных качеств как основа методики формирования координационных способностей. Требования, предъявляемые к средствам совершенствования координационных способностей. «Барьеры», возникающие в связи с недостаточным уровнем развития координационных способностей. Методика направленного воздействия на разновидности координационных способностей: мышечную напряженность, равновесие, точность движений.

Тема 7. Методика развития кондиционных способностей

Методика воспитания силовых способностей. Сила как комплекс морфо-функциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц. Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы: величина физиологического поперечника мышц, структура мышц, внутримышечная и межмышечная координация, способность мобилизовать силовой потенциал, внешние условия, предшествующие или сопутствующие деятельности.

Выбор величины отягощения и повторности как основа методики воспитания силовых способностей. Метод повторных усилий, его экстенсивный и интенсифицированный вариант. Метод кратковременных максимальных напряжений.

Методика использования изометрических упражнений. Методика использования электростимуляции мышц. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.

Методика воспитания скоростных способностей. Быстрота как комплекс морфо-функциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты и скоростных способностей. Специфичность разновидностей скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Предпосылки, обуславливающие проявление скоростных способностей: подвижность нервных процессов, уровень развития скоростно-силовых способностей, эластичность мышц, волевые качества, совершенство техники, биохимические факторы. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей.

Сочетание воздействий на элементарные формы проявления быстроты и на связанные с ними комплексы качеств и свойств организма как; основа методики воспитания скоростных способностей. Повторный метод при воспитании быстроты. Методика воспитания быстроты двигательной реакции. Единство аналитического и синтезирующего подхода при воспитании быстроты движений.

Методика воспитания выносливости. Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности. Выносливость как комплекс морфо-функциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению. Причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости: функциональная производительность систем организма, личностные качества, эффективность и экономичность техники, морфотип и состав тела, уровень развития других физических качеств. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания выносливости.

Устранение первопричин возникновения утомления как основа методики воспитания выносливости. Условия, обуславливающие эффективность воспитания выносливости. Методика совершенствования возможностей систем энергообеспечения. Методика повышения экономичности деятельности, эффективности использования функционального потенциала. Методика воспитания общей выносливости. Методика воспитания выносливости, проявляемой во время деятельности различной продолжительности и интенсивности.

Методика воспитания гибкости. Гибкость как комплекс морфо-функциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки, обуславливающие проявления гибкости: анатомические особенности суставов, эластические свойства мышц и связочного аппарата, качество межмышечной координации. Закономерности биологического развития, обуславливающие изменение гибкости на протяжении индивидуальной жизни. Задачи, средства и методика воспитания гибкости.

Формирование осанки. Осанка как привычная для человека поза в вертикальном положении. Влияние осанки на функционирование систем организма. Основные признаки «правильной осанки». Типичные дефекты осанки. Причины возникновения дефектов осанки, их профилактика и коррекция. Методика формирования правильной осанки, основанная на закреплении навыков прямохождения и воспитания физических качеств.

Формирование телосложения. Представление о нормальном телосложении как гармонии пропорций тела, мышечных объемов, необходимых для сохранения здоровья и повседневной учебной, трудовой и другой деятельности. Возможности физического воспитания для формирования желаемых параметров тела. Методика увеличения мышечной массы. Методика устранения избыточной массы тела.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Теория и методика обучения физической культуре» построен с использованием системно-деятельностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях формируются основные умения и навыки по разделам дисциплины.

Для успешного формирования компетенций используются следующие технологии:

1. Интерактивные технологии
2. Игровые технологии

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная:

1. Шивринская, С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с.
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : ИЭО СПБУТУиЭ, 2013. — 263 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2013. — 526 с. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)
5. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. — М. : Академия, 2013. — 256 с. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)
6. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь [и др.]. — Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. — 148 с. : ил.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 480 с. — (Сер. Бакалавриат)

Дополнительная:

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 192 с.
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Текст] /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. — М.:Спорт-Человек, 2016.
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2008. — 28 с.
4. Шерин, В.С. Словарь-справочник по правовым основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: слов.-справ. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2011. — 24 с.
5. Гогоунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для пед. вузов по спец. "Физ. культура и спорт" / Е.Н. Гогоунов, Б.И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - Москва : Академия, 2004. - 223 с.

6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 444 с:
7. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 -Физ. культура] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2005. - 265 с.
8. Теория и методика физической культуры [Текст] : [учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт"] / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - Москва : Советский спорт, 2004. - 463 с. :
9. 500 игр и эстафет [Текст] : [Пособие-граффити] / [В. В. Кузин, С. А. Полиевский, А. Н. Глейberman и др.]; Науч. Ред. В. В. Кузина и С. А. Полиевского. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 303, [1] с.
10. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия, 2002. – 233, [1] с.
11. Власов, А. А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность) [Текст] : учеб. пособие для вузов и сред. Спец. Учеб. заведений по направлению 521900 – Физ. культура, спец. 022300 – Физ. культура и спорт и 0307 – Физ. культура / А. А. Власов ; Гос. Ком. Рос. Федер. По физ. культуре, спорту и туризму, Моск. Гос. Акад. Физ. культуры. – Москва : Советский спорт, 2001. – 77 с.
12. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физ. культура] / Б. Р. Голощапов. – 4-е изд., испр. – Москва : Академия, 2007. – 311 с.
13. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : [учеб. пособие для фак. Дошк. Образования пед. Вузов] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. – Москва : Академия, 2002. – 315 с.
14. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : [учеб. пособие для пед. Вузов по спец. 030900 – Дошк. Педагогика и психология, 031100 – Педагогика и методика дошк. Образования] / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2001. – 364 с.

Информационные и сетевые ресурсы

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>
2. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

- большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);
- малый спортивный зал: гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, коврики, перекладина, маты, шведские стенки, конь, канат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение;
- лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);

- зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимн. скамейки;
- открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.
- зал борьбы (борцовский ковер, гимнастические палки)