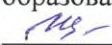


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Утверждаю
Декан факультета дополнительного
образования ЛПИ – филиала СФУ
 Л.С. Шмulyская
« 29 » 09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика, лыжный спорт)»

Дополнительная образовательная программа профессиональной переподготовки «Педагогическое образование: физическая культура»

Лесосибирск, 20 19

1. Цель освоения дисциплины – обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и формирование умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту для работы в образовательных учреждениях различных типов.

Задачи:

- овладение системой знаний о сущности управления процессом физкультурного образования на основе учета особенностей возрастного развития различных групп населения;
- усвоение знаний и педагогических умений в области физического воспитания детей;
- создание представления об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания и спорта в системе дисциплин предметной подготовки;
- комплексное рассмотрение современных подходов и технологий физического воспитания детей и подростков.

2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации;
- программы по физической культуре для образовательных учреждений;
- средства и методы физического воспитания для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять цели конкретных занятий, образовательные воспитательные и оздоровительные задачи;
- подбирать средства, обеспечивающие решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач во взаимосвязи.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование темы и ее содержание	Количество часов
-------	-----------------------------------	------------------

№ п/п	Наименование темы и ее содержание	Количество часов
1	Введение в теорию физической культуры. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления. Характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры. Основные направления физической культуры Социальные функции физической культуры Формы физической культуры. Средства физической культуры. Физические упражнения – основное специфическое средство физической культуры Факторы внешней среды как средство физической культуры Гигиенические нормы и требования как средство физической культуры. Дидактические принципы физической культуры. Система принципов физической культуры	20
2	Двигательные качества, методики их развития. Общая характеристика двигательных качеств. Классификация основных двигательных качеств. Сензитивные периоды в развитии двигательных качеств. Взаимодействие двигательных качеств. Быстрота, сила, способы их совершенствования и измерения. Быстрота, ее проявления, способы совершенствования и измерения Сила, ее проявления, способы совершенствования и измерения. Выносливость, гибкость и координированность, способы их совершенствования и измерения. Выносливость, ее проявления, способы совершенствования и измерения. Гибкость, ее проявления, способы совершенствования и измерения Классификация координационных способностей. Основные средства и методы совершенствования координационных способностей Тестирование координационных способностей. Формы организации занятий по физической культуре. Система организационных форм занятий по физической культуре Урок как основная форма занятий по физической культуре Классификации уроков Общая и моторная плотность урока по физической культуре, способы их оптимизации. Планирование работы по физической культуре в общеобразовательной школе	14
3	Теоретические основы оздоровительной физической культуры. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Современные средства и системы оздоровления. Аэробика и ее направления. Оздоровительный бег. Атлетическая гимнастика. Йога. Шейпинг. Калланетика. Стретчинг. Скандинавская ходьба и т.д.	6
Всего		40

4. Оценочные средства

Форма аттестации – экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Общая характеристика системы физического воспитания в России.
2. Физические качества и их общая характеристика.

3. Формы внеклассных занятий по физической культуре в школе и их краткая характеристика.
4. Программно-нормативные основы системы физического воспитания в России (краткая характеристика основных документов).
5. Физическое воспитание в сельских школах (малокомплектных).
6. Средства и методы повышения общей и моторной плотности урока по физической культуре. Методы организации учащихся на уроке.
7. Быстрота и методика ее развития. Теория и методика физической культуры и спорта.
8. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
9. Средства и методы развития ловкости
10. Выносливость и методики ее развития
11. Нагрузка при выполнении физических упражнений. Ее основные показатели. Основные режимы нагрузок и отдыха.
12. Методы научных исследований, применяемые в физическом воспитании.
13. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания; их содержание и форма.
14. Двигательные умения и навыки. Определение, краткая характеристика.
15. Техника физических упражнений. Основные правила техничного выполнения физических упражнений.
16. Средства, методы развития и измерения силовых способностей
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Краткая сравнительная характеристика современных физкультурно-оздоровительных систем в нашей стране.
19. Основные документы планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Виды планирования - тематическое и поурочное.
20. Урок - основная форма занятий по физическому воспитанию. Структура урока. Физиологическая кривая урока. Классификация уроков по основной направленности.
21. Физическое воспитание в вузах.
22. Игровой и соревновательный методы в обучении и тренировке.
23. Понятие: "оздоровительная физическая культура", ее задачи.
24. Задачи и средства профессионально-прикладной физподготовки. Методика определения содержания занятий по ППФП. Общие и специальные способности к трудовой деятельности.
25. Правовые основы системы физического воспитания в РФ.
26. Методы использования слова и наглядного воздействия в процессе физического воспитания.
27. Методические принципы обучения в физическом воспитании, их краткая характеристика и способы реализации.

28. Общая и моторная плотность урока, способы их определения и оптимизации.

29. Структура процесса обучения в физическом воспитании.

30. Физическое воспитание дошкольников (задачи, средства, методы, формы организации).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016

2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011.

Дополнительная литература:

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – Москва : Физкультура и спорт, 1991.

4. Теория и методика физической культуры (курс лекций) : Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова. – Санкт-Петербург, 1999.

5. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курмашина. – Москва : Советский спорт, 2003.

6. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2006.

8. Шувалов, Ю.Н. Закономерности и технологии обучения и воспитания в физической культуре / Ю.Н. Шувалов, В.П. Аксенов. – Тула, 2006.

Разработчики:

(должность)

(Ф.И.О.)