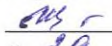


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**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 физической культуры»

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

Лесосибирск, 20 19.

1. Цель освоения дисциплины – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по базовым видам спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание), необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора, учителя и преподавателя физического воспитания.

Задачи:

- формирование у обучающихся осознанную и значимую мотивацию деятельности компетентного спортивного педагога;
- расширить диапазон компетенций необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- методику проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
 - способы планирования физических нагрузок на занятиях оздоровительной направленности с учетом возрастных и личностных особенностей занимающихся;
 - правила судейства, проведения соревнований по базовым видам спорта и избранного вида спорта, правила присуждения разрядов и званий

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности
- проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

3 Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование темы и ее содержание	Количество часов
1	Легкая атлетика в системе физического воспитания. Место легкой атлетики в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Формы занятий легкой атлетикой. Урок по легкой атлетике. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике. Основные задачи в развитии физических качеств. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Средства и методы развития выносливости.	2

№ п/п	Наименование темы и ее содержание	Количество часов
2	Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений. Оздоровительный эффект физических упражнений. Применение оздоровительной ходьбы и бега с целью повышения функциональных возможностей занимающихся. Влияние беговых нагрузок (различного объема и интенсивности) на различные системы организма занимающихся.	4
3	Основы техники ходьбы и бега. Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Техника спортивной ходьбы. Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Бег на длинные и сверхдлинные дистанции: особенности техники бега. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).	4
4	Основы техники легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Характеристика системы «метатель-снаряд». Сложность отдельных видов метаний как фактор, определяющий последовательность изучения техники. Сходства и различия в технике метания (в различных видах). Анализ техники толкания ядра (разбег «скачком»), техники метания диска, техники метания копья. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания молота	4
5	Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Анализ техники прыжка в длину различными способами («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Основы техники тройного прыжка. Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».	4
6	Основы методики обучения легкоатлетических видов ходьбы и бега. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Цикличность ходьбы, фазы движения. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Положение туловища и головы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Особенности построения схемы обучения технике бега на различные спринтерские дистанции. Обучение технике эстафетного бега. Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Ошибки и их устранение. Методика обучения технике барьерного бега. Особенности: постановка задач, подбор средств и методов, последовательность обучения.	4

№ п/п	Наименование темы и ее содержание	Количество часов
7	История возникновения и развития лыжного спорта. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Лыжи в военном деле. Развитие мирового и отечественного лыжного спорта.	2
8	Природные условия передвижения на лыжах. Свойства снега. Рельеф лыжных трасс. Экипировка лыжника. Смазка лыж . Скольжение лыж.	4
9	Основы техники передвижения на лыжах. Анализ техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного хода. Способы перехода с хода на ход. Анализ техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного конькового хода. Преодоление подъемов на лыжах. Спуски на лыжах. Повороты на месте и в движении. Способы торможений.	4
10	Обучение технике передвижения на лыжах. Принципы и методы обучения передвижению на лыжах. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения. Методика обучения попеременному двухшажному, одновременному бесшажному и одновременному одношажному ходам. Обучение спускам. Методика обучения торможениям. Методика обучения коньковым ходам. Обучение поворотам на месте и в движении.	4
11	Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания школьников. Урок лыжной подготовки, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Организация урока. Оценка и учёт успеваемости учащихся. Особенности методики проведения урока лыжной подготовки с детьми разного возраста.	4
Всего		40

4. Оценочные средства

Форма аттестации – экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Развитие лыжного спорта в мире, развитие лыжного спорта в России.
2. Виды лыжного спорта и их характеристика.
3. Классификация техники передвижения на лыжах.
4. Конструкция и классификация лыж.
5. Классификация креплений, способы их установки на гоночные лыжи.
6. Лыжные палки, их разновидности и выбор.
7. Лыжные мази, их свойства и назначение.
8. Подготовка лыж к соревнованиям.
9. Обувь и одежда для современных лыжных гонок.
10. Лыжные спортивные сооружения.

11. Лыжные трассы, их характеристика и подготовка.
12. Принципы и методы обучения передвижению на лыжах.
13. Подготовка мест занятий для обучения передвижению на лыжах.
14. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
15. Попеременный двухшажный классический ход, одновременный бесшажный классический ход, одновременный одношажный классический ход, полуконьковый ход.
16. Одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.
17. Способы перехода с хода на ход.
18. Повороты на месте и в движении на лыжах.
19. Способы торможений на лыжах.
20. Преодоление подъемов.
21. Преодоление спусков и неровностей на лыжах.
22. Обучение передвижению на лыжах классическим попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, одношажным ходом.
23. Обучение преодолению спусков на лыжах.
24. Обучение преодолению подъемов на лыжах
25. Задачи и методические особенности гимнастики.
26. Виды гимнастики: оздоровительные, образовательные, спортивные.

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

Основная литература:

1. Гимнастика : учебник / Под ред. В.М. Баршай – Москва : Феникс, 2011
2. Гракович, О. Л. Лыжный спорт и методика преподавания : учеб.-метод. комплекс / О. Л. Гракович. – Минск : БГУФК, 2014.

Дополнительная литература:

3. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / И. М. Бутин. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр.– Москва : Академия, 2013.

Разработчики:

(должность)

(Ф.И.О.)