

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Профессионально-прикладные аспекты теории и методики
физической культуры и спорта**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность «Образование в области физической культуры и
спорта»

Квалификация выпускника: МАГИСТР

**Кострома
2023**

Рабочая программа дисциплины «Профессионально-прикладные аспекты теории и методики физической культуры и спорта» разработана по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность «Образование в области физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 126 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 15.03.2018 № 50361), с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08 февраля 2021 г. № 82 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 12.03.2021 № 62740)

Разработал: Смирнова Л.М., заведующий кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор

Рецензенты: Колчанова Л.С., директор Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеская спортивная школа № 5» имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова, к.п.н., доцент

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:

Смирнова Л.М., к.п.н., профессор

Протокол заседания кафедры № 4 от 14 ноября 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель учебной дисциплины - сформировать готовность студентов к использованию систематизированных теоретических и практических знаний по теории и методике физической культуры в различных сферах профессиональной деятельности, организация и проведение соревнований.

Задачи дисциплины:

Сформировать навык по применению в профессиональной деятельности современных методик и технологий для обучения двигательным действиям и развития физических и психических качеств личности;

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ОПК-1 Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

ИОПК 1.1 Знает: приоритетные направления развития системы образования Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в Российской Федерации.

ИОПК 1.2 Умеет: применять основные нормативно-правовые акты в сфере образования и профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики, выявлять актуальные проблемы в сфере образования с целью выполнения научного исследования

ИОПК 1.3 Владеет: действиями по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов всех уровней образования

ОПК-2 Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации

ИОПК 2.1 Знает: содержание основных нормативных документов, необходимых для проектирования ОП; сущность и методы педагогической диагностики особенностей обучающихся;

сущность педагогического проектирования; структуру образовательной программы и требования к ней; виды и функции научно-методического обеспечения современного образовательного процесса

ИОПК 2.2 Умеет: учитывать различные контексты, в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации при проектировании ООП; использовать методы педагогической диагностики; осуществлять проектную деятельность по разработке ОП; проектировать отдельные структурные компоненты ООП.

ИОПК 2.3 Владеет: опытом выявления различных контекстов, в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации; опытом использования методов диагностики особенностей учащихся в практике; способами проектной деятельности в образовании; опытом участия в проектировании ООП.

ОПК-8 Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов

ИОПК 8.1 Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности

ИОПК 8.2 Умеет: использовать современные специальные научные

исследований

знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности

ИОПК 8.3 Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований

1) Знать

современные методики и технологии организации образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

способы диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам;

подходы к решению нестандартных задач профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта

2) Уметь

- разрабатывать и применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- диагностировать и оценивать качество образовательного процесса по различным образовательным программам

3) Владеть

- опытом решения профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта;

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Профессионально-прикладные аспекты теории и методики физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана и проводится 1 семестре.

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Профессионально-прикладные аспекты теории и методики физической культуры и спорта» являются владение физическими упражнениями и знаниями в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура».

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

Общая педагогика, Дидактика, Возрастная и педагогическая психология, Теория и методика спортивных дисциплин, Анатомия и физиология; Физиология физического воспитания и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Научно-методическое сопровождение образования в сфере физической культуры и спорта, прохождения Учебной практики (ознакомительная), подготовки к выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Психолого-педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности

Учебная практика (ознакомительная)

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Научно-методическое сопровождение образования в сфере физической культуры и спорта

4. Объем дисциплины

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	
Общая трудоемкость в зачетных единицах	36
Общая трудоемкость в часах	216
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	52,35
Лекции	20
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	127,65
Форма промежуточной аттестации	экзамен (1 сем.)

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	
Лекции	20
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Консультации	2
Зачет/зачеты	
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
Всего	52,65

5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

№ п\п	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лек.	Прак.	Лаб.	
1.	Тема 1. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки	34	4	6		24
2.	Тема 2. Система тренировки и факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности	36	4	6		26
3.	Тема 3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	36	4	6		26
4.	Тема 4. Основы обучения двигательным действиям	35,65	4	6		25,65
5.	Тема 5. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств	36	4	6		26
6.	Контроль	36				
7.	Промежуточный контроль	2,35				
	Итого:	216	20	30	-	127.65

5.2. Содержание:

Тема 1. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки

Термин «спортивная подготовка» Подготовка высококвалифицированного атлета.

Система соревнований, система тренировки и система дополнительных факторов, повышающих эффективность их функционирования.

Тема 2. Система тренировки и факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

Функции спортивных соревнований в общей системе спортивной подготовки
Достижение запланированных спортивных результатов в заранее определенных стартах и в нужные сроки обеспечивается эффективной системой тренировки. Спортивная тренировка. Планирование

Тема 3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки

Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.

Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Использование слова в обучении: использование смысловой и эмоциональной функций слова, значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Требования к методам.

Тема 4. Основы обучения двигательным действиям

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Теория или концепция обучения: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний о сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении. Структура процесса обучения и особенности этапов: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Тема 5. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств

Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкость

5.3 Практическая подготовка

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях, практических (очная форма обучения) и лабораторных (заочная форма обучения) занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике физической культуры, участие в соревнованиях, практическом судействе.

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Тема 1. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки	Работа с первоисточниками, учебно-методической литературой. Разбор и написание конспекта для проведения учебно-тренировочного занятия. Изучить основные понятия теории и методики физической культуры Изучить физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.	24	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить основы теории и методики физической культуры как научной и учебной дисциплины.	Устный опрос. Контрольная работа Сообщение и анализ данных на практических занятиях.
2.	Тема 2. Система тренировки и факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности	1. Рассмотреть понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт. Проанализировать социальные функции спорта. Подготовиться к тесту. 2. Рассмотреть понятия Спортивно–техническая подготовка Спортивно–тактическая подготовка Физическая подготовка Специальная физическая подготовка Специально–психическая подготовка Интеллектуальная подготовка (подготовиться к тесту) Составить перспективный план подготовки спортсмена.	26	На основе лекционного материала и рекомендуемой литературы	опрос.

3	Тема 3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть сущность физических упражнений как основного средства физического воспитания. 2. Раскрыть сущность оздоровительных сил природы как средства физического воспитания. 3. Раскрыть сущность гигиенических факторов как средства физического воспитания. 4. Дать общую характеристику методов обучения в физической культуре 5. Раскрыть сущность применения методов строго регламентированного упражнения 6. Раскрыть сущность игрового метода 7. Раскрыть сущность соревновательного метода 8. Раскрыть сущность применения методов наглядности 9. Раскрыть сущность применения словесных методов в физической культуре 	26	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы:	опрос
4	Основы обучения двигательным действиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать характеристику понятий «двигательное умение», «двигательный навык» 2. Описать структуру процесса обучения. 3. Раскрыть основы формирования двигательного навыка. 4. Раскрыть закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения. 5. Описать структуру процесса обучения двигательного действия в избранном виде спорта. 	25,65	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Практический опрос Практикумы
5	Теоретико-практические основы воспитания физических качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотреть возрастные периоды развития физических качеств у детей. 2. Изучить диагностику выявления уровня развития физических качеств у разных возрастных групп 3. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для определения уровня развития ловкости 	26	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Опрос, оценка контрольных упражнений. демонстрация слайд-презентации

		<p>4. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>5. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития скоростных способностей (быстрота).</p> <p>6. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития выносливости.</p> <p>7. Выполнить контрольные упражнения и тестовые задания для оценки уровня развития гибкости.</p> <p>8. Подготовка слайд-презентации «Теоретико-практические основы развития физических качеств»</p>			
--	--	--	--	--	--

6.2. Тематика и задания для практических занятий

<i>№</i>	<i>Практические вопросы и задания</i>	<i>Форма контроля</i>
1	<p>Тема 1. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки</p> <p>1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки</p> <p>2. Закономерности тренировочного процесса.</p>	<p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Доклад.</p>
2	<p>Тема 2. Система тренировки и факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности</p> <p>Дать характеристику основным понятиям относящихся к спорту</p> <p>Раскрыть специфические функции спорта</p> <p>Составить методику развития физического качества (по заданию) на примере избранного вида спорта (далее – ИВС).</p> <p>Составьте перспективный план подготовки спортсмена на примере ИВС согласно заданной форме.</p> <p>Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.</p>	<p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Доклад.</p> <p>Разбор практических ситуаций</p>
3	<p>Тема 3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</p> <p>1. Дать общую характеристику средствам физического воспитания.</p> <p>2. Раскрыть сущность физических упражнений как основного средства физического воспитания.</p> <p>3. Раскрыть сущность оздоровительных сил природы как средства физического воспитания.</p> <p>4. Раскрыть сущность гигиенических факторов как средства физического воспитания.</p> <p>5. Дать общую характеристику методов обучения в физическом обучении.</p> <p>6. Раскрыть сущность применения общепедагогических методов обучения в процессе уроков физической культуры на разных ступенях обучения.</p> <p>7. Раскрыть сущность применения специфических методов обучения в процессе уроков физической культуры разных типов и на разных ступенях обучения.</p>	<p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Доклад.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p>
4	<p>Тема 4. Основы обучения двигательным действиям</p> <p>1. Охарактеризовать каждый этап обучения двигательным действиям.</p> <p>2. Разобрать каждый этап обучения двигательному действию на конкретном упражнении.</p> <p>3. Охарактеризовать методы и средства обучения, применяемые на каждом конкретном этапе обучения.</p> <p>4. Проанализировать двигательные ошибки, причины их возникновения на каждом конкретном двигательном действии.</p> <p>5. Раскрыть понятие «перенос двигательного навыка» и их виды.</p>	<p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Доклад.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p>
5	<p>Тема 5. Теоретико-практические основы воспитания физических качеств</p> <p>1. Дать общую характеристику двигательных способностей.</p> <p>2. Определить уровень развития двигательных способностей у различных возрастных групп людей.</p> <p>3. Проанализировать силовые способности и методику их воспитания.</p>	<p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Доклад.</p>

4. Проанализировать скоростные способности и методики их воспитания.
5. Проанализировать выносливость как физическое качество и методику ее воспитания.
6. Проанализировать координационно-двигательные способности и методику их воспитания.
7. Проанализировать гибкость как физическое качество и методику ее воспитания.
8. Раскрыть значение сенситивных периодов для развития физических качеств.
9. Составить комплекс тестовых упражнений для определения уровня развития каждого физического качества.

Разбор
практических
ситуаций

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Не проводятся

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

Не проводятся

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная:

1. Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ. - аукцион 1 кв. – ISBN 978-5-8297-0244-1.

2. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>.

б) дополнительная:

1. Психология взаимодействия в спорте : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева, Ю. А. Мироненко, В. А. Блинов, Н. А. Шакина ; под ред. В. Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 123 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, А. В. Гаськов [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева [и др.]. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 230 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497712> (дата обращения: 04.06.2024). – Библиогр.: с. 190-199. – ISBN 978-5-7638-3674-5. – Текст : электронный.

3. Смоленцева, В. Н. Психология управления в спорте : учебно-методическое пособие : [16+] / В. Н. Смоленцева, Т. В. Головина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 188 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст : электронный.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информация о курсе дисциплины в СДО -

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=609> :

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=636>

Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»;

Элемент «Самостоятельная работа»;

Элемент «Промежуточная аттестация»;

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

Информационно-образовательные ресурсы:

Журнал «Теория и практика физической культуры» - www.teoriya.ru

<http://www.sovsport.ru/news>

Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/swimming/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань»

2. ЭБС «Университетская библиотека online»

3. ЭБС «Znanium»

4. Информация о курсе дисциплины в СДО -

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=609> :

Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»;

Элемент «Самостоятельная работа»;

Элемент «Промежуточная аттестация»;

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, телевизор, Видеомagneфон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видеокамера, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.