

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:02:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420536f01575a454e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета физической**

**культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Р.В. Федоров**

**«30» сентября 2024 год**

**Рабочая программа дисциплины**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Направление подготовки**

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль**

**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**

**на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>6</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>9</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>14</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>20</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b>	<b>36</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>53</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>54</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>54</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>55</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>56</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к блоку Б1 (Б 1.О.22).

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-4, ОПК-7, ОПК-12, ОПК-13:

- **ОПК -4.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 4.1 Оценивает состояние занимающихся и обеспечивает контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся.

- ОПК - 4.2 Владеет методами измерения психофизического состояния занимающихся с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

- ОПК – 4.3 Использует методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и способен к внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды.

- **ОПК – 7.** Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций, индикаторами достижения которой является:

- ОПК -7.1 Знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК - 7.2 Понимает и объясняет потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

- ОПК – 7.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, дающих возможность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.

- ОПК- 7.4 Демонстрирует способность к развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

- **ОПК -12.** Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК – 12.1 Анализирует и формулирует социально-значимые проблемы и процессы в области адаптивной физической культуры.

- ОПК – 12.2 Проводит научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования и обеспечивает обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, с предоставлением обобщений и выводов.

•ОПК – 12.3 Использует на практике результаты научных исследований.

- **ОПК -13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой являются:

•ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

•ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц сотклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения студент должен

- **знать:**

• основные ключевые понятия теории и методики физической культуры, в том числе адаптивной;

• исторические аспекты и этапы развития отечественной системы физического воспитания;

• методические направления в формировании физической культуры личности;

• современные формы построения занятий физической культурой;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования и решения задач физического воспитания;

• возрастные особенности развития основных физических качеств;

• формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях характерных для конкретного вида адаптивной физической культуры;

• методику подготовки спортсменов;

• педагогические основы и возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

• методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;

• методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

- **уметь:**

• использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;

• учитывать основные закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности в процессе работы;

• применять принципы физической культуры;

• формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

• осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

• уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

**- владеть:**

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;

- умением выявлять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

- навыками рационального применения тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составляет 8 з.е. (288 ч.):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2	3	108	3
2	Теория и методика физической культуры и спорта	2	4	72	2
3	Теория и методика физической культуры и спорта	3	5	108	3

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
Общая трудоемкость	288	108	72	108
Аудиторные занятия	126	36	36	54
Лекции	50	14	14	22
Практические занятия	76	22	22	32
Самостоятельная работа	126	36	36	54
Экзамен	36	36		
Вид итогового контроля		Экзамен	Зачет	Зачет

