

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 050100.62 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Теория и методика физической культуры и спорта**

**1. Цель дисциплины:**

обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к вариативной части профессионального цикла.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- способен анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы (ОК-2);
- способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК-3);
- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- способен использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики (ОК-16).
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);
- готов к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);
- способен разрабатывать и реализовывать, с учетом отечественного и зарубежного опыта, культурно-просветительские программы (ПК- 9);

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;

- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методику подготовки спортсменов;
- 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:**

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц (252 часа).**

## 5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
5	2	72	36	18	18			36			
6	2	72	56	28	28			16			Да
7	3	108	72	36	36			36		Э	

\* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

## 6. Основные разделы дисциплины:

1. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования
2. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека
3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта
4. Средства и методы физического воспитания и спорта
5. Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта
6. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)
7. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте
8. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий
9. Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста
10. Физическое воспитание взрослого населения
11. Формирование профессионализма педагога, специалиста по физической культуре и спорту
12. Представление о физическом воспитании как системе
13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития
14. Системное представление о подготовке спортсменов
15. Спортивная ориентация и отбор
16. Спортивная тренировка
17. Программирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов
18. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности
19. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры
20. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры
21. Методы исследования в физическом воспитании и спорте

## 7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Елютин Юрий Васильевич, доцент кафедры профессиональной подготовки учителя физической культуры, кандидат педагогических наук.