

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасский педагогический колледж»
(ГАПОУ КузПК)

Принята на заседании
методического совета
от «28» мая 2021 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
директор ГАПОУ КузПК
Д.А. Алференко
«31» мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

(для слушателей)

Авторы-составители:
Федосеев Николай Анатольевич,
преподаватель ГАПОУ КузПК
Кабанкова Клавдия Васильевна,
преподаватель ГАПОУ КузПК

Кемерово 2021

Пояснительная записка

1. Цели освоения дисциплины

Целями учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» являются освоение системы научно-практических знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по профилю.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить усвоение знаний в области теории физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по профилю;
- сформировать у аспирантов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- воспитать педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

2. В результате освоение дополнительной программы, слушатели должны

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none">- основной понятийный аппарат в области физической культуры; четкое понятие об общих основах обучения двигательным действиям;- разнообразие средств и методов физического воспитания при обучении занимающихся двигательным действиям;- возрастные особенности и методику развития физических качеств и способностей занимающихся физической культурой;- технологию планирования и контроля в физическом воспитании;- организацию занятий по физическому воспитанию с учетом половозрастных и индивидуально-психических особенностей занимающихся;
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	- методы научных исследований в области физической культуры
УМЕТЬ	- осуществлять текущий контроль за физическим состоянием занимающихся; - отбирать средства, методы и приемы для занятий с людьми различного
	возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья; - планировать физическую нагрузку и отдых.
ВЛАДЕТЬ	- применять теоретические положения теории и методики физического воспитания в практике учительской деятельности.

3. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы	Количество часов
РАЗДЕЛ 1. Общие основы теории и методики физической культуры			40
Тема 1.1	Теория и методика физической культуры. Общая характеристика физической культуры как социальной системы	Значимость теоретико-методических основ профессии. Отправные определения понятий. Вводное представление о предмете теории и методики физической культуры и спорта, его значение в профессиональном образовании и деятельности. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, аксеологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения. Становление и основные этапы развития обобщающих	10

		<p>научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины – важнейшая тенденция развития современного научного знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.</p>	
Тема 1.2	Средства и методы формирования физической культуры личности	<p>Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Классификации физических упражнений и их значение.</p> <p>Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.</p> <p>Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.</p> <p>Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники. Проблема классификации техники движений.</p>	10

		Основные характеристики техники двигательных действий.	
Тема 1.3	Закономерности развития физических качеств и двигательных навыков	Физических качества и способности. Классификация физических способностей, основные закономерности и принципы их развития. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности. Современные тенденции в теории и методике развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости, формировании осанки и совершенствовании свойств телосложения.	15
Тема 1.4	Управление в системе физической культуры	Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самостоятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики	5
		физкультурного движения. Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию физической культуры в стране. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры.	
РАЗДЕЛ 2. Теоретико-методологические основы физического воспитания			36

<p>Тема 2.1</p>	<p>Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания</p>	<p>Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания. Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях. Состояние и пути совершенствования физического воспитания школьников, учащихся средних специальных заведений и студентов. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения. Проблематика исследований различного контингента взрослого населения. Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании. Научно-методическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании.</p>	<p>20</p>
<p>Тема 2.2</p>	<p>Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования.</p>	<p>Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Характеристика физического и психологического развития. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Содержание и особенности преподавания предмета «физическая культура» в школе. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и</p>	<p>16</p>

		<p>средней (полной) школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «физическая культура». Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования.</p>	
Раздел 3. Теория и методика спорта			64
Тема 3.1	Спорт как социальное и педагогическое явление.	<p>Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденции развития научных знаний в области спорта. Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно- рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п.</p>	10
		<p>Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте. Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.</p>	

<p>Тема 3.2</p>	<p>Теория спортивной подготовки.</p>	<p>Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности</p>	<p>24</p>
-----------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

		<p>спортсмена и факторами внешней среды.</p> <p>Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения.</p> <p>Основные документы учета.</p>	
Тема 3.3	Теория и методика подготовки юных спортсменов.	<p>Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту.</p> <p>Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов.</p> <p>Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.</p> <p>Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.</p>	16
Тема 3.4	Теория и организация массового (общедоступного) спорта.	<p>Определение понятия массового (общедоступного) спорта. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе.</p> <p>Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов.</p> <p>Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта: школьном, профессионально-прикладном, физкультурно-кондиционном и оздоровительно-рекреативном спорте.</p>	14
РАЗДЕЛ 4. Основы оздоровительной и адаптивной физической культуры			120
Тема 4.1.	Методологические проблемы оздоровительной физической культуры	<p>Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.</p> <p>Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры.</p> <p>Факторы,</p>	20

		<p>обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах.</p> <p>Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.</p> <p>Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям.</p>	
Тема 4.2	<p>Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности людей разного возраста</p>	<p>Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах — в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.</p> <p>Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний.</p>	10

Тема 4.3	Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры	Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры. Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры.	10
Тема 4.4	Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп. Методы педагогического воздействия в адаптивной физической культуре; аксиологические концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями. Адаптивный спорт как один из важнейших видов адаптивной физической культуры в деле решения задач социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, повышения их реабилитационного потенциала и качества жизни.	40
Тема 4.5	Виды адаптивного спорта	Виды адаптивного спорта, входящие в программы Паралимпийских игр, игр Специальной олимпиады и Сурдлимпийских игр, а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов (характеристика паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движений, их сходства и различия, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта.	20

Тема 4.6	Адаптивная физическая реабилитация	Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов. Разработка программ реабилитации. Оценка их эффективности.	20
Всего часов			260

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения программы «Теория и методика адаптивной физической культуры» используются: аудитории, оснащенные проектором для электронных презентаций и экраном; компьютерное и мультимедийное оборудование для поиска и изучения справочной информации, нормативных правовых актов, учебной и научной литературы на официальных сайтах органов государственного управления, различных организаций и учреждений; компьютерные справочно-правовые системы для поиска необходимых документов, установленные в компьютерных классах спортивные залы и сооружения, спортивный инвентарь, учебные лаборатории, электронная библиотека.

Основная литература

1. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - М. : Советский спорт, 2010. – 249 с. // http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10836.

2. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением : учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, А.Ю. Зубарев, В.П. Черкашин ; под ред. В.Д. Фискалов. - М. : Советский спорт, 2013. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0628-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210373>.

3. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова, Министерство образования и науки Российской Федерации. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. – Библиогр. в кн.. – ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636>.

4. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2011. – 200 с. – ISBN 978-5-9718-0543-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481>

Дополнительная литература

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. – М. : Прометей, 2013. – 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539>.

2. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография. – М. : Советский спорт, 2014. – 304 с. // http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51773. 3. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях

адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – М. : Советский спорт, 2012. – 548 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4081.

4. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт. – М. : Советский спорт, 2010. – 317 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4083.

5. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М. : Советский спорт, 2013. – 144 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51775.

6. Волков, Н.И. Биоэнергетика спорта : Монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=11814.

7. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. – М. : Советский спорт, 2010. – 249 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10836.

8. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. - М. : Советский спорт, 2011. – 144 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4092.

9. Курьсь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения. – М. : Советский спорт, 2013. – 368 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51912.

10. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. -М. : Советский спорт, 2013. - 280 с.//http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10846.

11. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 2013. - 288 с. – ISBN 978-985-06-2345-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235729>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.sportedu.ru> – Российский государственный университет физической

культуры, спорта и туризма; <http://www.nlr.ru> – Российская национальная библиотека;

<http://www.infosport.ru/sportlib> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ; www.teoriya.ru Журнал «Теория и практика физической культуры»; www.rgsu.net Научная библиотека. Электронные ресурсы университета (библиотека).