

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
научной работе


Л.М. Корнилова
18 ноября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

12 часов

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой
физвоспитания



В.К. Таланцева

Заведующий центром
обеспечения качества
образования



О.В. Федорова

Чебоксары 2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Дополнительная общеобразовательная программа «Теория и методика воспитания физических качеств» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2.Актуальность данной программы заключается в освоении теоретико-методических знаний в области воспитания основных физических качеств, укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь слушателям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, освоить основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и уметь применять полученные навыки в повседневной жизнедеятельности, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

1.3.Отличительными особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа элективности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку слушателей, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении слушателями учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение теоретических основ занятий физическими упражнениями (предупреждение травматизма, гигиена, самоконтроль и т.д.), теории и методики воспитания физических качеств.

1.4. Инновационность программы. Данная программа разработана для реализации в вузе. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование физической подготовленности на практических занятиях.

1.5. Цели и задачи программы

Целью освоения курса является создание условий для совершенствования теоретико-методических знаний в области общей

физической подготовленности, развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

- формирование знаний о способах и особенностях движений, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физическом развитии и физической подготовленности, об их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- овладение совокупностью средств и методов воспитания физических качеств;
- овладение практическими умениями по совершенствованию двигательных способностей.

Реализация программы дополнительного образования направлена на совершенствование *универсальных компетенций (УК)*:

УК 1 – поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдение нормы здорового образа жизни;

УК 2 – использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Категория обучающихся: К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Трудоемкость обучения: Трудоемкость обучения по программе – 12 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося. Общий срок обучения – 2 недели.

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности (принципы) построения дополнительной общеобразовательной программы «Теория и методика воспитания физических качеств»:

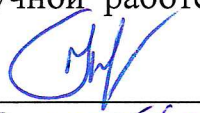
- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;

- применение современных образовательных технологий, инновационных методов обучения;
- выполнение комплексных (сквозных) учебных заданий, требующих практического применения знаний и умений, полученных в ходе изучения логически связанных дисциплин (модулей);
- возможность формирования индивидуальной траектории обучения;
- выполнение итоговых работ в виде написания рефератов), творческим коллективом и т.д.;
- использование информационных и коммуникационных технологий, в том числе современных систем технологической поддержки процесса обучения, обеспечивающих комфортные условия для обучающихся, преподавателей;
- применение электронных образовательных ресурсов (дистанционное, электронное, комбинированное обучение и пр.);
- обучение в рамках образовательной программы реализуют специально обученные (прошедшие стажировку, имеющие сертификаты ...) преподаватели.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности обучающихся и формы аттестации.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и
научной работе

Л.М. Корнилова
18 ноября 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

Цель: создание условий для совершенствования теоретико-методических знаний в области общей физической подготовленности, развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям слушателей посредством физических упражнений.

Категория слушателей: любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Срок обучения: 2 недели

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий

Режим занятий: 2 часа в день, занятия проводятся через день

№ п/п	Наименование тем	Всего	Количество часов		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Основы теоретических знаний	4	4	-	-
	Раздел 2. Методика воспитания основных физических качеств и совершенствования двигательных способностей	8	-	8	
	ИТОГО	12	4	8	
	Итоговая аттестация	Реферат			

Руководитель программы



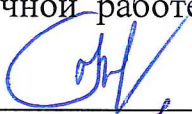
Т. Н. Петрова

Заведующий кафедрой
физвоспитания



В.К. Таланцева

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и
научной работе

Л.М. Корнилова
18 ноября 2021 г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»**

№ п/п	Наименование тем	Все го	Количество часов		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
	Раздел 1. Основы теоретических знаний	4	4	-	-
1	Травматизм при занятиях физическими упражнениями: причины, предупреждение. Гигиена, методы контроля (педагогический, медицинский, самоконтроль)	2	2		опрос
2	Общая характеристика физических качеств. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств	2	2		опрос
	Раздел 2. Методика воспитания основных физических качеств и совершенствования двигательных способностей	8	-	8	
1	Воспитание силы. Совершенствование силовых способностей	2		2	тестирование
2	Воспитание быстроты и гибкости	2		2	тестирование
3	Воспитание ловкости. Совершенствование двигательных-координационных способностей	2		2	тестирование
4	Совершенствование выносливости	2	-	2	тестирование
	ИТОГО	12	4	8	
	Итоговая аттестация	Реферат			

Руководитель программы



Т. Н. Петрова

Заведующий кафедрой
физвоспитания



В.К. Таланцева

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебные недели						
1			2			
Учебные дни						
1	2	3	1	2	3	4
Т	Т	П	П	П	П	ИА

Условные обозначения

Т – теоретическое обучение

П– практика

ИА – итоговая аттестация

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН, КУРСОВ, МОДУЛЕЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

1. АННОТАЦИЯ

Настоящая рабочая программа курса «Теория и методика воспитания физических качеств» составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание дополнительного образования:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

– Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

– Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.

– Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

– Федеральный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3++).

Рабочая программа курса предназначена для любых лиц без предъявления требований к уровню образования.

Содержание программы направлено на углубленное изучение теоретических основ занятий физическими упражнениями (предупреждение травматизма, гигиена, самоконтроль и т.д.), теории и методики воспитания физических качеств.

Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение основ воспитания физических качеств и дальнейшее совершенствование физической подготовленности на практических занятиях.

Автор программы: Т.Н. Петрова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания

***Цель:** освоение теоретических знаний в области теории и методики воспитания физических качеств (знания о предупреждении травматизма, санитарно-гигиенических нормах и методах контроля за самочувствием при занятиях физическими упражнениями, а также о средствах и методах воспитания физических качеств).*

2. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 ч.)

Тема 1. Травматизм при занятиях физическими упражнениями: причины, предупреждение. Гигиена, методы контроля (педагогический, врачебный, самоконтроль) (2 ч.)

Виды травм при занятиях физическими упражнениями (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения занятий или тренировок.
- Плохое состояние места проведения занятия, оборудования, инвентаря или экипировки занимающегося.
- Плохие погодные условия при проведении занятий или тренировок.
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача, педагога, тренера.
- Нарушение дисциплины или правил проведения занятий или тренировок.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Тема 2. Общая характеристика физических качеств. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. (2 ч.)

Определение физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость). Краткая характеристика физических качеств, двигательных способностей. Физиологические закономерности их развития. Сенситивные периоды (возрастные особенности) воспитания физических качеств.

Раздел 2. Методика воспитания основных физических качеств и совершенствования двигательных способностей (8 ч.)

Перечень практических (семинарских) занятий

Основные средства воспитания физических качеств (физические упражнения, их классификация). Классификация упражнений по тем физическим качествам, которые они преимущественно воспитывают (скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость; упражнения на координацию и др.).

Для воспитания физических качеств используются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.

Тема 1. Воспитание силы. Совершенствование силовых способностей:

Теория. Характеристика силовых способностей (абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость и т.д.). Средства, методы и приемы

совершенствования силовых способностей. Основные методы определения силовых способностей.

Практика. Упражнения на развитие силовых способностей (силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины).

Тема 2. Воспитание быстроты и гибкости:

Теория. Характеристика быстроты (скоростных способностей), виды скоростных способностей (элементарные – быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные–скоростная выносливость, скоростно-силовая способность и т.д.). Средства, методы и приемы воспитания быстроты. Основные методы определения быстроты.

Характеристика гибкости, виды гибкости (динамическая (кинетическая), статически-активная, статически-пассивная). Средства, методы и приемы воспитания гибкости. Основные методы определения гибкости.

Практика. Упражнения на развитие быстроты и гибкости.

Тема 3. Воспитание ловкости. Совершенствование двигательных координационных способностей:

Теория. Определение понятия «ловкость». Краткая характеристика ловкости, виды ловкости (общая ловкость, специальная ловкость, прыжковая, акробатическая, скоростная). Средства, методы и приемы воспитания ловкости. Основные методы определения ловкости.

Практика. Упражнения на воспитание ловкости.

Тема 4. Совершенствование выносливости:

Теория. Определение понятия «выносливость». Краткая характеристика выносливости, виды выносливости (общая выносливость, специальная выносливость (силовая, скоростная, прыжковая, игровая и т.п.). Средства, методы и приемы воспитания выносливости. Основные методы определения выносливости.

Практика. Упражнения на воспитание выносливости.

Перечень лабораторных работ и практических (семинарских) занятий

№ темы	Наименование лабораторных работ	Наименование практических (семинарских занятий)
1		Воспитание силы. Совершенствование силовых способностей
2		Воспитание быстроты и гибкости
3		Воспитание ловкости. Совершенствование двигательных координационных способностей
4		Совершенствование выносливости

Виды самостоятельной работы обучающихся (СРО)

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы:

Для проведения занятий по курсам дополнительного образования «Теория и методика воспитания физических качеств» используются лекционная аудитория Академии, оснащенная доступом к сети Интернет и презентационным оборудованием (компьютер, проектор, интерактивная доска). Для проведения практических занятий используются 2 компьютерных класса Академии, оснащенные компьютерами, доступом к сети Интернет и презентационным оборудованием. Спортивный зал(волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; комплект для бадминтона, секундомер; маты,)

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Учебный курс может быть реализован как очно, так и заочно, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий. Он может включать в себя занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, практические (семинарские) занятия.

Обучающиеся могут дополнить представленные материалы, подключая к учебной работе иные источники информации, освещающие обсуждаемые проблемы. Кроме того, они могут рассматривать в качестве объекта учебной деятельности и провести анализ собственного опыта исследовательской работы в сфере гуманитарных исследований, связанного с применением современных средств информационного обеспечения и коммуникационного обмена.

Содержание комплекта учебно-методических материалов.

Он предполагает использование разных типов материалов, сопровождающих учебный процесс, включая информационные, обучающие и контролирующие. Для расширения и углубления знаний по выбранной теме предлагаются списки литературы, контрольные вопросы, тестовые задания.

Материал относится к категории ресурсов открытого доступа, сформированных на основе применения мультимедийных и сетевых технологий. Он может быть использован для освоения содержания учебного курса по программе дополнительного образования «Теория и методика воспитания физических качеств».

Основная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; под общ.ред. Н. Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 526 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва : КноРус, 2020. – 214 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) – ISBN 978-5-222-

21762-7. – Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222217627.html> (дата обращения: 15.11.2021). - Режим доступа : по подписке.

4. Холодов, Ж.К., Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 494, [1] с.

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.

3. Оплавин, С. М. Физическая культура в жизни человека / С. М. Оплавин, Ю. Т. Чихачев. - Л. : Ленингр. орг. о-ва "Знание" РСФСР, 1986. - 30,[2] с.

4. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.– 464 с.

Электронные ресурсы:

1. Электронная библиотечная система издательства «Лань». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.<http://e.lanbook.com>

2. Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»). Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <http://www.studentlibrary.ru>

3. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <http://znanium.com/>

4. Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru». Полнотекстовая электронная библиотека. Индивидуальный неограниченный доступ через фиксированный внешний IP адрес академии неограниченному количеству пользователей из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет. <https://www.biblio-online.ru/>

5. Национальная электронная библиотека. Доступ посредством использования сети «Интернет» на 32 терминала доступа. <https://нэб.рф/>

6. Электронный каталог Научной библиотеки Академии
<http://www.academy21.ru/nauchnaja-biblioteka/>

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ **(формы аттестации, оценочные и методические материалы)**

Оценка качества освоения программы включает итоговую аттестацию обучающихся.

Итоговая аттестационная работа

Тематика рефератов

1. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
2. Методика закаливания человека
3. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
4. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
6. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
7. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
8. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
9. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Средства и методы воспитания физических качеств.
13. Развитие быстроты.
14. Развитие двигательных способностей.
15. Развитие силы и мышц.
16. Развитие основных физических качеств юношей.
17. Развитие основных физических качеств девушек.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
20. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

Критерии оценки

1. Содержательность и глубина раскрытия вопроса
2. Творческий характер выполнения
3. Разнообразие используемых источников литературы

7. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Руководитель программы:

Петрова Татьяна Николаевна – доцент кафедры физвоспитания, кандидат педагогических наук, доцент

Составитель программы:

Петрова Татьяна Николаевна – доцент кафедры физвоспитания, кандидат педагогических наук, доцент

Программу составил:

Доцент
15 ноября 2021 г.

 Т.Н. Петрова

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой
физвоспитания

15 ноября 2021 г.

 В.К. Таланцева