

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности



УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

физической культуры и спорта

Савельев А.В.

«14» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Методика физического воспитания различных групп населения»

Научная специальность:

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Уровень высшего образования

подготовка кадров высшей квалификации
по программам подготовки научных и
научно-педагогических кадров в аспирантуре

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Тамбов 2022

Автор программы: Селитреникова Татьяна Анатольевна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов) (приказ Минобрнауки России от 20 октября 2021 г. № 951).

Рабочая программа принята на заседании кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол от 11 марта 2022 года № 4

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины
2. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры
3. Объем и содержание дисциплины
4. Контроль знаний обучающихся
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины - формирование представления об общих принципах, методических правилах и методиках физического воспитания различных групп населения (детей, взрослых, инвалидов).

1.2 Задачи дисциплины:

- изучить методологию оздоровительной физической культуры и физического воспитания различных категорий населения;
- овладение умением определять основные направления фундаментальных и прикладных исследований в данной области научного знания;
- развитие способности самостоятельного осуществления научно-исследовательской деятельности, связанной с решением задач в области физического воспитания населения различного пола, возраста и со стояния здоровья.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

Знать:

- научные результаты современных исследований в области физического воспитания различных категорий населения в зависимости от их пола, возраста и состояния здоровья;
- актуальные проблемы массовых и индивидуальных форм физической культуры, оздоровительной и адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

Уметь:

- разрабатывать планы, программы и методики проведения физкультурных, тренировочных и спортивно-массовых занятий с различными категориями населения;
- формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению противоречий и современных проблемные ситуации в различных видах физкультурно-спортивной деятельности и физической активности представителей различных категорий населения.

Владеть:

- планированием и организацией научно-исследовательской деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта;
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности и физической активности представителей различных категорий населения.

2. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры:

Дисциплина «Методика физического воспитания различных групп населения» относится к образовательному компоненту «Дисциплины (модули)» программы аспирантуры по научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Дисциплина является элективной.

Дисциплина «Методика физического воспитания различных групп населения» изучается во 2 семестре.

3. Объём и содержание дисциплины

3.1 Объём дисциплины

Очная форма обучения: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная форма обучения (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72
<i>Контактная работа (по учебным занятиям)</i>	22
Лекции (Л)	10
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)	12
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-
<i>Самостоятельная работа (СР)</i>	50
<i>Зачет</i>	

1.2 Содержание дисциплины:

№ те мы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час. (очная форма)				Формы текущего контроля
		Л	ПЗ	ЛЗ	СР	
1	Тема 1. Направление «Физическая культура различных групп населения», понятийный аппарат.	2			6	Реферат, подготовка и защита презентации
2	Тема 2. Система физической культуры в обществе.	2			4	Реферат, подготовка и защита презентации
3	Тема 3. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	2			6	Реферат, подготовка и защита презентации
4	Тема 4. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.	2			4	Реферат, подготовка и защита презентации
5	Тема 5. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.	2			6	Реферат, подготовка и защита презентации
6	Тема 6. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.		4		4	Реферат, подготовка и защита презентации
7	Тема 7. Особенности использования факторов физической культуры в жизни		4		6	Реферат, подготовка и защита презентации

	людей пожилого и старшего возраста.					
8	Тема 8. Методика физического воспитания различных групп населения.		4		4	Реферат, подготовка и защита презентации
9	Тема 9. Развитие физических качеств индивида в процессе физического воспитания.				6	Реферат, подготовка и защита презентации
10	Тема 10. Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании.				4	Реферат, подготовка и защита презентации

Тема 1. Направление «Физическая культура различных групп населения», понятийный аппарат.

Лекция. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в системе явлений, свойственных физической культуре и спорту.

Задания для самостоятельной работы:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическая активность, физическая культура.
2. Основные направления в развитии спорта.

Тема 2. Система физической культуры в обществе.

Лекция. Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирование здорового образа жизни. Связь физического воспитания и спорта с образованием и воспитанием. Структура системы физического воспитания, ее составные части или подсистемы. Цель, задачи (образовательные воспитательные, оздоровительные); основы (идеологические, научные методические, программные, нормативные, управленческие); принципы (гармоничного развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленностью); направления (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура); организационные формы (дошкольные учреждения, учебные заведения, внешкольные учреждения спортивные клубы и объединения на предприятия).

Задания для самостоятельной работы:

1. Педагогический и врачебный контроль в физической культуре и спорте.

2. Направления физической подготовки (общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура).

3. Создание материальных стимулов и условий для занятий спортом.

Тема 3. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Лекция. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (оздоровительные, образовательные, воспитательные). Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Задания для самостоятельной работы:

1. Средства физического воспитания различных групп населения.
2. Методы физического воспитания различных групп населения.

Тема 4. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Лекция. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Гимнастика. Легкая атлетика. Ходьба на лыжах. Плавание. Игры.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания. Домашние задания.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте. Средства физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей в среднем школьном возрасте.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития. Задачи физического воспитания в старшем школьном возрасте. Характеристика средств физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Задания для самостоятельной работы:

1. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
2. Дозирование физических нагрузок на уроках физической культуры с детьми различного возраста.
3. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Тема 5. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.

Лекция. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в ВУЗе. Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов, ее нормативные основы. Профессионально-прикладная подготовка в вузе.

Задания для самостоятельной работы:

1. Общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение физкультурно-спортивного движения.

2. Особенности организации и проведения занятий по физическому воспитанию со студентами ВУЗа.

Тема 6. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

Практическое занятие. На практическом занятии аспирантам демонстрируется презентация по означенной теме. Показывается и обсуждается практический опыт, имеющийся в разных странах по физической культуре в системе рациональной организации труда и в быту. Значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности.

Аспиранты совместно с преподавателем обсуждают увиденное, делятся собственным опытом работы, высказывают мнение о «плюсах» и «минусах» системы рациональной организации физического воспитания основных контингентов трудящихся.

Задания для самостоятельной работы:

1. Физическая культура различных групп населения.
2. Особенности организации и проведения занятий по физическому воспитанию с различными группами населения.

Тема 7. Особенности использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

Практическое занятие. На практическом занятии аспирантам демонстрируется презентация по означенной теме. Показывается и обсуждается практический опыт, имеющийся в разных странах по использованию факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

Аспиранты совместно с преподавателем обсуждают увиденное, делятся собственным опытом работы, высказывают мнение о «плюсах» и «минусах» спортивно-технической подготовки спортсменов-олимпийцев в России и за рубежом.

Задания для самостоятельной работы:

1. Физическая культура различных групп населения.
2. Особенности организации и проведения занятий по физическому воспитанию с различными группами населения.

Тема 8. Методика физического воспитания различных групп населения.

Практическое занятие. На практическом занятии аспиранты разбирают содержание следующих аспектов физического воспитания:

- критерии эффективности физического воспитания по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений;
- массовый спорт (спорт для всех).

Задания для самостоятельной работы:

1. Дозирование физических нагрузок на занятиях физической культурой с людьми различного возраста.
2. Профессионально-педагогическая деятельность спортивного педагога.
3. Методы оценки функционального состояния организма во время самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 9. Развитие физических качеств индивида в процессе физического воспитания.

Самостоятельная работа.Изучение средств и методов развития силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости. Сенситивные периоды развития физических качеств и способностей.

Конспектирование материалов, работа со справочной литературой. Проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение.

Задания для самостоятельной работы:

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Углубленное изучение темы развития физических способностей.
3. Тестирование физических способностей.

Тема 10. Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании.

Самостоятельная работа. Средства и методы обучения двигательным действиям. Принципы обучения. Характеристика методов обучения в физическом воспитании и спорте. Методы словесного воздействия; средства и методы обеспечения наглядности. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Требования к методам обучения и тренировки. Характеристика субъекта педагогической деятельности в спорте и физической культуре.

Конспектирование материалов, работа со справочной литературой. Проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение.

Задания для самостоятельной работы:

1. Средства и методы обучения двигательным действиям.
2. Методы тренировки
3. Принципы обучения.

4. Контроль знаний обучающихся

4.1 Формы текущего контроля работы аспирантов: написание реферата и презентаций по предложенным темам.

4.2 Задания текущего контроля

Темы презентаций

1. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое, спортивно-реабилитационное).
2. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика.
3. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.
4. Основы построения оздоровительной тренировки.
5. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
6. Физическая культура – общественное явление.

Темы рефератов

1. Основные нормативно-правовые акты, касающиеся оздоровительной физической культуры трудящихся.
2. Основные направления спортивно-массовой работы.
3. Рациональная организация труда и отдыха.
4. Профессиональные заболевания и методы их профилактики средствами физической культуры.
5. Влияние гипокинезии на организм человека.
6. Влияние физических нагрузок на организм человека.
7. Методические основы физических тренировок трудящихся.

8. Физкультминутки и физкультпаузы: «плюсы» и «минусы».
9. Составление индивидуального плана занятий.

Методы оценки функционального состояния организма во время самостоятельных занятий физической культурой.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Вопросы для зачета

1. Направление «Физическая культура различных групп населения», понятийный аппарат.
2. Сопряженность воспитания физических качеств с обучением двигательным действиям. Виды физической подготовки и оценка уровня физической подготовленности.
3. Система физической культуры в обществе.
4. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
5. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.
6. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.
7. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.
8. Особенности использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.
9. Методика физического воспитания различных групп населения.
10. Физическая культура в средних учебных заведениях разного типа.
11. Средства повышения двигательной активности человека.
12. Развитие физических качеств индивида в процессе физического воспитания.
13. Технология обучения двигательным действиям индивида в физическом воспитании.
14. Принципы организации массовых мероприятий спортивно-оздоровительной направленности для различных групп населения.
15. Физкультминутки и физкультпаузы.

Задания для зачета

1. Составить комплекс упражнений (10-12 упражнений), направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека.
2. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств.
3. Составить комплекс физических упражнений для детей младшего школьного возраста, направленный на коррекцию осанки.
4. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для детей различных возрастных групп.
5. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для детей различных нозологий.

4.4 Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Основные показатели достижения результата
«зачтено»	Свободно ориентируется в направлениях исследований по методике физического воспитания различных групп населения. Определяет основные цели, задачи, методы исследований по теории и методике физического воспитания различных групп населения. Свободно ориентируется в информационном и иллюстративном

	материале (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.), анализирует и обобщает материалы по проблемам физического воспитания различных групп населения. На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
	Свободно ориентируется в информационном и иллюстративном материале (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.), анализирует и обобщает материалы по проблемам физического воспитания различных групп населения.
	Свободно выявляет противоречия и современные проблемные ситуации в различных видах физкультурной и спортивной деятельности. Ориентируется в проблемах физического воспитания различных групп населения. На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
«не зачтено»	Не ориентируется в направлениях исследований по методике физического воспитания различных групп населения. Не владеет методикой физического воспитания различных групп населения.
	Не ориентируется в информационном и иллюстративном материале (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.), не может анализировать и обобщать информацию об особенностях исследований по физическому воспитанию различных групп населения. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.
	Не способен выявлять противоречия и современные проблемы по физическому воспитанию различных групп населения. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии [Текст] : науч. изд. / под общ. ред. А.А. Горелова, А.В. Лотоненко. — М. : Еврошкола, 2011. — 305 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.-2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
3. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч. пособие для студ. Высш. Учеб. Завед. –3-е изд. исп. и доп..- М.: изд. центр Академия, 2009. – 486 с.

5.2 Дополнительная литература

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст] : Учебник для вузов .— 2-е изд., стер. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
2. Куракин, М.А. Адаптация к физическим нагрузкам [Текст] : Учеб. пособие / Тамб.гос.ун-т им. Г.Р.Державина ; М.А.Куракин, А.И.Лукичев, Ю.П. Пчелинцев. — Тамбов, 1999. — 35 с.
3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. — 279 с.

5.3. Иные источники:

1. Николаев, Ю.М. Современные тенденции развития теоретико-образовательного пространства физической культуры [Текст] / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры .— 2013 .— № 7 .— С. 96-101.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка. — М. : Академия, 2002. — 378 с.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : Учеб. пособие для студ. учреждений сред. профессионального образования .— 2-е изд., перераб. и доп. — М. ; М. ; М. : Академия : Мастерство : Высш. шк., 2000 .— 149 с.

4. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академия, 2003. — 143 с.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/интерактивная доска).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Электронная информационно-образовательная среда

<http://moodle.tsutmb.ru>

Взаимодействие преподавателя и аспиранта в процессе освоения дисциплины осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.

Лицензионное программное обеспечение:

KasperskyEndpointSecurityдлябизнеса – СтандартныйRussianEdition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	http://www.biblioclub.ru
ЭБС «Консультант студента»: Медицина. Здравоохранение, Комплект Гуманитарные науки	http://www.studentlibrary.ru
ЭБС «IPRSMART» (старое название « IPR books»)	http://iprbookshop.ru
ЭБС «Юрайт»	http://www.ura.it.ru
Сетевая электронная библиотека педагогических вузов	https://e.lanbook.com/
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»	https://нэб.рф

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина	http://www.prilib.ru
Электронный справочник «Информιο»	www.informio.ru
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru
Архив научных журналов зарубежных издательств	https://arch.neicon.ru