

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.07.01 Теория и методика физической культуры  
на 144 часа(ов), 4 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.01 - Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2023)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

усвоение студентами системы научных знаний о сущности физической культуры, ее свойствах, возможностях и закономерностях управления процессом физического совершенствования человека.

Задачи изучения дисциплины:

- овладеть основными понятиями теории и методики физической культуры;
- изучить функции, принципы и формы физической культуры в обществе;
- познакомиться с основными средствами и методами физического воспитания;
- овладеть основами теории и методики обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и формирования личности в процессе физического воспитания
- познакомиться с основными формами построения занятий в физическом воспитании;
- изучить основы планирования и педагогического контроля в физическом воспитании.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Данная дисциплина входит в «Предметно-содержательный модуль» обязательной части учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль "Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии". Содержание дисциплины направлено на усвоение базовых понятий и изучение основ методики физической культуры. Данная дисциплина составляет фундамент профессиональной подготовки бакалавров физкультурного образования.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы), 144 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Всего часов
Общая трудоемкость		144
Аудиторные занятия, в т.ч.	18	18
Лекционные (ЛК)	8	8
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	10	10
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	90	90

Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-8	ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний	Знать: – историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по предмету «Физическая культура»; – роль и место физкультурного образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний
ОПК-8	ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работ в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей	Уметь: – использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы учебной и воспитательной работы на уроках физической культуры, во внеурочной физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности, дополнительном образовании детей
ОПК-8	ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками)	Владеть: – методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной и исследовательской деятельности обучающихся; – действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности:

	<p>организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.</p>	<p>игровой, учебно-исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
ПК-1	<p>ПК-1.1 – Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания ФКО; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «физическая культура»; формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения в физической культуре</p>	<p>Знать: – концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; – закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания физкультурного образования; – структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура»; – формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; – особенности частных методик обучения в физической культуре</p>
ПК-1	<p>ПК-1.2. - Умеет: формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий,</p>	<p>Уметь: – формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; – реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры – урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу; – обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике,</p>

	<p>применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; комплексно применять различные средства обучения физической культуре</p>	<p>исходя из особенностей содержания учебного материала по физической культуре, возраста и образовательных потребностей обучающихся; – комплексно применять различные средства обучения физической культуре</p>
ПК-1	<p>ПК-1.3 - Владеет: умениями реализации разных форм образовательного процесса для разных категорий обучающихся; методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями</p>	<p>Владеть: – умением реализовывать разные формы (урок, малые формы физической культуры, домашние задания, внеклассную и внеурочную работу) образовательного процесса для разных категорий обучающихся; – методами обучения физической культуре; – современными образовательными технологиями применительно к предмету «физическая культура»</p>
ПК-3	<p>ПК-3.1 – Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД</p>	<p>Знать: – теоретические и методические основы базовых видов ФСД; –теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; – исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; – медико-биологические основы ФСД</p>
ПК-3	<p>ПК-3.2 – Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p>	<p>Уметь: – осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p>
ПК-3	<p>ПК-3.3 – Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и</p>	<p>Владеть: – предметным содержанием физической культуры; – умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и</p>

	внеурочной формы обучения физической культуре	внеурочной формы обучения физической культуре
ПК-4	ПК-4.1 – Знает: способы организации образовательной деятельности обучающихся при обучении физической культуре; приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре	Знать: – способы организации образовательной (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) деятельности обучающихся при обучении физической культуре; – закономерности формирования и совершенствования познавательной активности обучающихся в процессе физкультурного образования; – приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре
ПК-4	ПК-4.2 – Умеет: организовывать различные виды деятельности обучающихся в образовательном процессе по физической культуре; применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса	Уметь: – организовывать различные виды деятельности обучающихся (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) в образовательном процессе по физической культуре; – применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса обучающихся в процессе физкультурного образования; – мотивировать школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре
ПК-4	ПК-4.3 – Владеет умениями организации разных видов деятельности обучающихся при обучении физической культуре и приемами развития познавательного интереса	Владеть: – умениями организации разных видов (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) деятельности обучающихся при обучении физической культуре; –

		приемами развития познавательного интереса; – способами и методами мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре
--	--	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Теоретические основы физической культуры	Введение в предмет. Основные понятия ТМФК. Функции и формы физической культуры в обществе. Формы занятий физическими упражнениями. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.	54	3	4	0	47
2	2.1	Основы методики физической культуры	Основы методики обучения двигательным действиям. Основы методики воспитания физических качеств. Основы методики нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания в	54	3	4	0	47

			процессе физического воспитания. Основы планирования, учета и контроля процесса физического воспитания					
Итого				108	6	8	0	94

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. Основные понятия ТМФК.	Изучение рабочей программы дисциплины. Основные понятия дисциплины и их характеристика.	1
	1.1	Функции и формы физической культуры в обществе. Формы занятий физическими упражнениям и. Средства физического воспитания.	Характеристика общекультурных и специфических функций ФК в обществе. Характеристика урочных и неурочных форм занятий ФК. Физические упражнения - основное средство ФВ. Естественно средовые и гигиенические факторы - дополнительные средства ФВ.	1
	1.1	Методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.	Классификация методов ФВ. Характеристика частично регламентированных и строго регламентированных методов воспитания физических качеств. Классификация принципов ФВ, их характеристика.	1
2	2.1	Основы методики обучения двигательным действиям. Основы методики воспитания	Основы формирования двигательного навыка. Этапы обучения двигательным действиям, их характеристика. Определение понятий "Физические качества", "физические способности", "двигательные качества". Классификация физических качеств.	1



		физических качеств.	Физическое качество сила, ее характеристика. Физическое качество быстрота, ее характеристика. Определение физического качества выносливость, виды выносливости, средства и методы воспитания выносливости. Определение физических качеств гибкость и ловкость, их виды, средства и методы их воспитания .	
	2.1	Основы методики нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания.	Интегральное воспитание человека в процессе ФВ. Связь различных видов воспитания в процессе ФВ	1
	2.1	Основы планирования, учета и контроля процесса физического воспитания .	Планирование, контроль и учет в системе ФВ. Определение данных понятий, их сущность, основные документы.	1

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. Основные понятия ТМФК.	Изучение содержания рейтинг-программы дисциплины. Контроль уровня освоения основных терминов дисциплины	1
	1.1	Формы ФК в обществе. Формы организации физического воспитания дошкольников, школьников, студентов,	Характеристика основных форм ФК: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация и .т.д. Представление доклада и презентации на заданную тему. Особенности форм организации процесса ФВ . Представление доклада и презентации на заданную тему. Особенности средств ФВ.	2

		<p>взрослого и пожилого населения. Средства ФВ дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения</p>	<p>Представление доклада и презентации на заданную тему</p>	
	1.1	<p>Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания физических качеств.</p>	<p>Целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный метод, сопряженный метод, их характеристика. Характеристика методов строго регламентированного и частично регламентированного упражнения. Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме. Оценка уровня усвоения пройденного материала. Викторина или тестирование.</p>	1
2	2.1	<p>Законы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения движениям и особенности его этапов.</p>	<p>Характеристика основных законов формирования двигательного навыка. Представление доклада/презентации на заданную тему. Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме.</p>	1
	2.1	<p>Силовые и скоростные способности, основы методики их воспитания. Выносливость и основы ее воспитания. Гибкость и координационные способности, основы их воспитания.</p>	<p>Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме.</p>	2

	2.1	Планирование, контроль и учет в системе ФВ	Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме. Подведение итогов изучения дисциплины	1
--	-----	--	---	---

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. Основные понятия ТМФК. Функции физической культуры в обществе. Формы физической культуры в обществе. Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями. Формы организации физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения.	Самостоятельная работа с научно-практическими источниками, составление словаря основных понятий. составление плана-конспекта. Подготовка доклада/презентации	17
	1.1	Общая характеристика средств физического воспитания. Средства ФВ дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения. Общая характеристика методов физического воспитания.	Самостоятельная работа с научно-практическими источниками, составление плана-конспекта. Подготовка доклада/презентации. оформление результатов практико-ориентированного задания	15
	1.1	Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания	Самостоятельная работа с научно-практическими источниками, составление	15

		физических качеств. Общая характеристика принципов	плана- конспекта. Подготовка доклада/презентации. оформление результатов практико-ориентированного задания. Подготовка к проверочной работе по пройденным темам	
2	2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Законы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения движениям и особенности его этапов	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта. Подготовка доклада/презентации. оформление результатов практико-ориентированного задания	15
	2.1	Понятие о физических качествах. Силовые и скоростные способности, основы методики их воспитания. Выносливость и основы ее воспитания. Гибкость и координационные способности, основы их воспитания.	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта. Подготовка доклада/презентации. оформление результатов практико-ориентированного задания	17
	2.1	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Планирование, контроль и учет в системе	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта. Подготовка доклада/презентации. оформление результатов практико-ориентированного задания	15

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Основная литература

#### 5.1.1. Печатные издания

1. 1.Замогильнов А.И. Теория и методика физической культуры /А. И. Замогильнов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Ивановский государственный университет", Шуйский филиал ИвГУ. Шуя: Шуйского фил. ИвГУ, 2017, 283 с.ISBN:978-5-86229-407-1 ББК:Ч511я73-1
2. 2.Кадыров Р.М.Теория и методика физической культуры. Москва: КНОРУС, 2016 978-5-406-04146-8
3. 3.Теория и методика физической культуры Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Е. В. Хромин ; Российская Федерация, Министерство образования и науки, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт физической культуры Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2014, 119 с. 978-5-400-01018-7 Ч511я73-14.
4. 4.Холодов Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей вузов и сред. Учеб. заведений физ.культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 5-е изд., стереотип. М.: Академия, 2007. – 478 с. 20 экз.
5. 5.Холодов Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высш. Учеб. заведений , обучающихся по специальности «Физическая культура» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 8-е изд., стереотип. М.: Академия, 2010. – 479 с. 28 экз.
6. 6. Самойлова, Н.И. Культура двигательной активности как элемент здорового образа жизни : учебно-методическое пособие.- Чита: Забайкал. Гос. пед. ун-т, 2004.- 107 с. 1 экз.
7. 7. Стафеева, А.В., Самойлова, Н.И. Развитие навыка самостоятельной работы : учебное пособие. –Чита: Забайкал. Гос. пед. ун-т, 2007. 137. 5 экз.
8. 8. Самойлова, Н.И. Организация самостоятельной работы по физической культуре (на примере дисциплины «Теория и методика физической культуры»): учебное пособие.- Чита: Забайкал. Гос. пед. ун-т, 2010.- 102 с. 4 экз.
9. 9. Самойлова, Н.И. Формирование интеллектуально-познавательной компетентности в процессе самостоятельной работы: учебно-методическое пособие. – Чита: Забайкал. Гос. пед. ун-т, 2012.- 88 с. экз.

#### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Железняк Ю.Д., В.М. МинбулатовВ.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов: Учебное пособие для студ. высш.. пед. учеб.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 272 с. 21 экз.
2. 2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина . 3-е изд., стерертип. М.: Советский спорт, 2007. – С. 18 – 28 с. 37 экз.
3. 3. Матвеев Л.П. Общая теория и прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. –5-е изд. ,испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. ил.: (серия «Атланты спортивной науки») 5 изд.
4. 4. Кузнецов, В.И. Педагогические технологии и моделирование физической культуры в начальной и основной школе. Чита: ЗабГГПУ, 2001. 220 с. 10 экз.

### 5.2. Дополнительная литература

#### 5.2.1. Печатные издания

1.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронный ресурс, Материал «Википедии», свободной энциклопедии	<a href="http://diss.rsl/page.aspx?=\rs101000000000\rs\101000313000\rs101000313855">http://diss.rsl/page.aspx?=\rs101000000000\rs\101000313000\rs101000313855</a>
Муниципальное объединение библиотек	<a href="http://www.gibs.uralinfo.ru">http://www.gibs.uralinfo.ru</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для текущей аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Занятия по дисциплине организуются в традиционных формах занятий: лекции, семинарские занятия и самостоятельная работа. Учебный материал, изучаемый на лекционных занятиях, частично повторяется в ходе семинарских занятий для закрепления практических навыков. Часть материала выносится для самостоятельного изучения, который так же затем закрепляется в семинарских занятиях.

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения всего объема

учебной дисциплины. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется 100-бальная шкала, которая затем переводится в традиционную 5-бальную шкалу. Проведение промежуточной аттестации позволяет сформировать индивидуальный балл студента по дисциплине по результатам текущего контроля, реализуемого в форме балльно-рейтинговой системы оценивания т.к. оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Преподаватель высчитывает индивидуальный балл каждого студента как сумму баллов текущего контроля. Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета/экзамена на основе балльно-рейтинговой системы оценивания, то обучающийся сдает зачет/экзамен в классической форме. Зачет/экзамен проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и выполнению практических заданий. Перечень теоретических вопросов и типовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра.

Разработчик/группа разработчиков:  
Екатерина Сергеевна Беломестнова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.