

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.16.01 Теория и методика физической культуры
на 144 часа(ов), 4 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

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

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)
Форма обучения: Очная

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:

1. Овладеть основными понятиями теории и методики физической культуры;
2. Изучить функции, принципы и формы физической культуры в обществе;
3. Познакомиться с основными средствами и методами физического воспитания;
4. Овладеть основами теории и методики обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и формирования личности в процессе физического воспитания;
5. Познакомиться с основными формами построения занятий в физическом воспитании;
6. Изучить основы планирования и педагогического контроля в физическом воспитании.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Данная дисциплина включена в общепрофессиональный модуль обязательной части учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК), профиль "Адаптивное физическое воспитание". Содержание дисциплины направлено на усвоение базовых понятий и изучение основ методики физической культуры.

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 1	Всего часов
Общая трудоемкость		144
Аудиторные занятия, в т.ч.	68	68
Лекционные (ЛК)	34	34
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	34	34
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	40	40
Форма промежуточной	Экзамен	36

аттестации в семестре		
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
ПК-1	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	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
ПК-1	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,	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

	<p>внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся;</p> <p>комплексно применять различные средства обучения физической культуре</p>	<p>внеурочную работу; – обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, 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>
ОПК-3	<p>ОПК-3.1. Знает: - теорию и методику адаптивной физической культуры;</p> <p>- теорию и организацию адаптивной физической культуры;</p> <p>- частные методики адаптивной физической культуры и их применение в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;</p> <p>- особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в различных образовательных учреждениях;</p> <p>- методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями</p>	<p>Знать: теорию и методику физической культуры как базовую основу теории и методики адаптивной физической культуры</p>

	<p>в состоянии здоровья в специальных медицинских группах;</p> <p>- способы применения методов в обучении двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах.</p>	
ОПК-3	<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <p>- использовать частные методики в занятиях адаптивной физической культурой в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;</p> <p>- учитывать особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в различных образовательных учреждениях при организации и планировании занятий по адаптивной физической культуре;</p> <p>- использовать эффективные методы в обучении двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах;</p> <p>- использовать способы применения методов в обучении двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах.</p>	<p>Уметь: - учитывать особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в учреждениях общего образования;</p> <p>- подбирать эффективные методы в обучении двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах;</p> <p>- подбирать способы применения методов в обучении двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах.</p>
ОПК-3	<p>ОПК-3.3. Имеет опыт:</p> <p>- в использовании частных методик в занятиях адаптивной физической</p>	<p>Владеть: - опытом разработки содержания занятий по адаптивному</p>

	<p>культурой в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в учете особенностей обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в различных образовательных учреждениях; - в организации и планировании занятий по адаптивной физической культуре лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в различных образовательных учреждениях ; - в использовании эффективных методов в обучении двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах; - в использовании способов применения методов в обучении двигательным действиям и развития физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах. 	<p>физическому воспитанию лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в учреждениях общего образования</p>
<p>ОПК-6</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - место и роль нашей страны в развитии адаптивной физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере адаптивной физической культуры, 	<p>Знать: - социальную роль, структуру и функции физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные

	<p>национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; <ul style="list-style-type: none"> - влияние физических упражнений на показатели физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания. 	<p>интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы организации здорового образа жизни; -закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; <ul style="list-style-type: none"> - влияние физических упражнений на показатели физического развития занимающихся.
ОПК-6	<p>ОПК-6.2. Умеет: - использовать накопленные в области адаптивной физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере адаптивного физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; 	<p>Уметь: - использовать накопленные в области физической культуры ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, адаптивного</p>

<ul style="list-style-type: none"> - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, достижения высоких спортивных результатов в адаптивном спорте; - устанавливать учебный и тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у лиц с отклонениями в состоянии 	<p>физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности
--	---

	<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. 	
ОПК-6	<p>ОПК-6.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению лиц с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям 	<p>Владеть: - опытом обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом применения методик оценки физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - опытом использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья

	адаптивной физической культурой и спортом	
ОПК-13	<p>ОПК-13.1. Знает: - анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий адаптивной физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при 	<p>Знать: - положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту; - документы планирования

<p>мышечной работе; физиологические биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</p> <p>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</p> <p>- психологическую характеристику адаптивного физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</p> <p>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>- целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок;</p> <p>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</p> <p>- основные и дополнительные формы занятий;</p> <p>- технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту;</p> <p>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на</p>	<p>образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту</p>
--	---

	<p>разных стадиях и этапах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта; - способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте; - методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта 	
ОПК-13	<p>ОПК-13.2.</p> <p>Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность статических положений и движений человека; 	<p>Уметь: - планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для

<ul style="list-style-type: none"> - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; - планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях 	<p>проведения занятий по АФВ; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по АФВ с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по АФВ в зависимости от поставленных задач; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ общего образования</p>
--	---

педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;

- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;

- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;

- планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки,

анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки,

анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-13.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта;
 - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
 - определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;
 - решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
 - определения средств и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;
 - использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и

Владеть: - опытом планирования занятий (уроков) по АФВ; - опытом составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ общего образования;

- определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по АФВ

приемов организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки; - использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - планирования содержания тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной 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	ТМФК как учебная дисциплина и ее основные понятия	Введение в предмет. Основные понятия ТМФК	12	4	4	0	4
	1.2	Функции и формы физической культуры в обществе	Функции физической культуры в обществе. Формы ФК в обществе	8	2	2	0	4
	1.3	Формы занятий физическими упражнениями и	Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями. Формы организации физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения	10	2	2	0	6
	1.4	Средства физического воспитания	Общая характеристика средств ФВ. Средства ФВ дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения	8	2	2	0	4
	1.5	Методы физического воспитания	Общая характеристика методов ФВ. Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания физических качеств	12	4	4	0	4
	1.6	Методические принципы физического воспитания	Общая характеристика принципов ФВ. Закрепление пройденного материала	8	2	2	0	4

2	2.1	Основы методики обучения двигательным действиям	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в ФВ. Основы формирования двигательного навыка. Законы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения движениям и особенности его этапов	12	4	4	0	4
	2.2	Основы методики воспитания физических качеств	Понятие о физических качествах. Силовые и скоростные способности, основы методики их воспитания. Выносливость и основы ее воспитания. Гибкость и координационные способности, основы их воспитания	16	6	6	0	4
	2.3	Основы методики нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания в процессе ФВ	Связь различных видов воспитания в процессе ФВ. Влияние занятий ФК и С на развитие личности	6	2	2	0	2
	2.4	Основы дозирования и нормирования физической нагрузки	Компоненты физической нагрузки, их характеристика. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки.	10	4	4	0	2
	2.5	Основы планирования, учета и контроля процесса ФВ	Планирование, контроль и учет в системе ФВ	6	2	2	0	2
Итого				108	34	34	0	40

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.	Изучение рабочей программы дисциплины	2
	1.1	Основные понятия ТМФК	Основные понятия дисциплины и их характеристика	2
	1.2	Функции ФК в обществе	Характеристика общекультурных и специфических функций ФК в обществе	2
	1.3	Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями и	Характеристика урочных и неурочных форм занятий ФК	2
	1.4	Общая характеристика средств ФВ	Физические упражнения - основное средство ФВ. Естественно-средовые и гигиенические факторы -дополнительные средства ФВ	2
	1.5	Общая характеристика методов ФВ	Классификация методов ФВ	2
	1.5	Методы воспитания физических качеств	Характеристика частично регламентированных и строго регламентированных методов воспитания физических качеств	2
2	2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в ФВ	Основы формирования двигательного навыка	2
	2.1	Структура процесса обучения движениям и особенности его этапов	Этапы обучения двигательным действиям, их характеристика	2
	2.2	Понятие о физических	Определение понятий "Физические качества", "физические способности"	2

		качествах. Силовые и скоростные способности, основы методики их воспитания	, "двигательные качества". Классификация физических качеств. Физическое качество сила, ее характеристика. Физическое качество быстрота, ее характеристика	
	2.2	Выносливость и основы ее воспитания	Определение физического качества выносливость, виды выносливости, средства и методы воспитания выносливости.	2
	2.2	Гибкость и координационные способности, основы их воспитания	Определение физических качеств гибкость и ловкость, их виды, средства и методы их воспитания .	2
	2.3	Связь различных видов воспитания в процессе ФВ	Интегральное воспитание человека в процессе ФВ	2
	2.4	Компоненты физической нагрузки, их характеристика	Основные компоненты физической нагрузки, их характеристика	2
	2.4	Методика дозирования и нормирования физической нагрузки	Характеристика основных способов дозирования физической нагрузки	4
	2.5	Планирование , контроль и учет в системе ФВ	Определение данных понятий, их сущность, основные документы	2

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет	Изучение содержания рейтинг-программы дисциплины	2
	1.1	Основные	Контроль уровня освоения основных	2

		понятия ТМФК	терминов дисциплины	
	1.2	Формы ФК в обществе	Характеристика основных форм ФК: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация и т.д. Представление доклада и презентации на заданную тему	2
	1.3	Формы организации физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения	Особенности форм организации процесса ФВ. Представление доклада и презентации на заданную тему	2
	1.4	Средства ФВ дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения	Особенности средств ФВ. Представление доклада и презентации на заданную тему	2
	1.5	Методы обучения двигательным действиям	Целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный метод, сопряженный метод, их характеристика	2
	1.5	Методы воспитания физических качеств	Характеристика методов строго регламентированного и частично регламентированного упражнения. Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме	2
	1.6	Контроль пройденного материала	Оценка уровня усвоения пройденного материала. Викторина или тестирование. Текущий рейтинг	2
2	2.1	Законы формирования двигательного навыка	Характеристика основных законов формирования двигательного навыка. Представление доклада/презентации на заданную тему	2
	2.1	Структура	Выполнение практико-	2

		процесса обучения движениям и особенности его этапов	ориентированного задания по изучаемой теме	
	2.2	Силовые и скоростные способности, основы методики их воспитания	Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме	2
	2.2	Гибкость и координационные способности, основы их воспитания	Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме	2
	2.4	Компоненты физической нагрузки, их характеристика	Представление доклада и презентации на заданную тему	2
	2.4	Методика дозирования и нормирования физической нагрузки	Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме	4
	2.5	Планирование, контроль и учет в системе ФВ	Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме. Подведение итогов изучения дисциплины	2

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	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана-конспекта	2
	1.1	Основные понятия ТМФК	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление словаря основных понятий	2
	1.2	Функции физической культуры в обществе	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта	2
	1.2	Формы физической культуры в обществе	Подготовка доклада/презентации	2
	1.3	Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта	2
	1.3	Формы организации физического воспитания дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения	Подготовка доклада/презентации	2
	1.4	Общая характеристика средств физического воспитания	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта	2
	1.4	Средства ФВ дошкольников, школьников, студентов, взрослого и пожилого населения	Подготовка доклада/презентации	2
	1.5	Общая характеристика методов физического воспитания	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта	2
	1.5	Методы обучения двигательным действиям	Самостоятельная работа с научно-практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	1

	1.5	Методы воспитания физических качеств	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	1
	1.6	Общая характеристика принципов	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта	2
	1.6	Контроль пройденного материала	Подготовка к проверочной работе по пройденным темам	2
2	2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта	2
	2.1	Законы формирования двигательного навыка	Подготовка доклада/презентации	1
	2.1	Структура процесса обучения движениям и особенности его этапов	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	1
	2.2	Понятие о физических качествах. Силовые и скоростные способности, основы методики их воспитания	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	2
	2.2	Выносливость и основы ее воспитания	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	1
	2.2	Гибкость и координационные способности, основы их воспитания	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	1
	2.3	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта	1

	2.3	Влияние занятий ФК и С на развитие личности	Подготовка доклада/презентации	1
	2.4	Компоненты физической нагрузки, их характеристика	Подготовка доклада/презентации	1
	2.4	Методика дозирования и нормирования физической нагрузки	Самостоятельная работа с научно-практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	1
	2.5	Планирование, контроль и учет в системе	Самостоятельная работа с научно-практическими источниками, оформление результатов практико-ориентированного задания	2

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. 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. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры. Москва: КНОРУС, 2016 978-5-406-04146-8

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. 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. 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. 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. Стафеева, А.В., Самойлова, Н.И. Развитие навыка самостоятельной работы : учебное пособие. –Чита: Забайкал. Гос. пед. ун-т, 2007. 137. 5 экз.

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. 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. <https://infourok.ru/holodov-zhk-kuznecov-vs-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta-2324014.html>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Железняк Ю.Д., В.М. Минбулатов В.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. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина . 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. – С. 18 – 28 с. 37 экз.

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. Кузнецов, В.И. Педагогические технологии и моделирование физической культуры в начальной и основной школе. Чита: ЗабГГПУ, 2001. 220 с. 10 экз.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. <https://infourok.ru/holodov-zhk-kuznecov-vs-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta-2324014.html>

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Образовательная платформа "Юрайт"	https://urait.ru/
Электронная библиотечная система "Консультант студента"	https://www.studentlibrary.ru/
Российская государственная библиотека для молодежи	https://rgub.ru/

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 промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

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-балльная шкала, которая затем переводится в традиционную 5-балльную 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.