

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"> <li>- в учете особенностей обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в различных образовательных учреждениях;</li> <li>- в организации и планировании занятий по адаптивной физической культуре лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах в различных образовательных учреждениях ;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<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"> <li>- место и роль нашей страны в развитии адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;</li> <li>- социальную значимость профессии в сфере адаптивной физической культуры,</li> </ul>	<p>Знать: - социальную роль, структуру и функции физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</li> <li>- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные</li> </ul>

	<p>национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> </ul> </li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;</li> <li>- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания.</li> </ul>	<p>интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>-закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития занимающихся.</li> </ul> </li> </ul>
<p>ОПК-6</p>	<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"> <li>- 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;</li> </ul>	<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"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- устанавливать учебный и тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в коллективах;</li> <li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у лиц с отклонениями в состоянии</li> </ul>	<p>физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности</li> </ul>
--	---



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

	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"> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при</li> </ul>	<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"> <li>- технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту;</li> <li>- документы планирования</li> </ul>

<p>мышечной работе; физиологические биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</p> <p>- анатомио-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"> <li>- организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте;</li> <li>- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;</li> <li>- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта</li> </ul>	
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"> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> </ul>	<p>Уметь: - планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки;</li> <li>- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях</li> </ul>	<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"	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Консультант студента"	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
Российская государственная библиотека для молодежи	<a href="https://rgub.ru/">https://rgub.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 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-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.