

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) 49.03.01 - Физическая культура

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

Профиль – Спортивная тренировка (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 работы 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;</p> <p>комплексно применять различные средства обучения физической культуре</p>	<p>исходя из особенностей содержания учебного материала по физической культуре, возраста и образовательных потребностей обучающихся;</p> <p>– 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., стереотип. 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	http://diss.rsl/page.aspx?=\rs101000000000\rs\101000313000\rs101000313855
Муниципальное объединение библиотек	http://www.gibs.uralinfo.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 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.