

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 2021)
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-1	ОПК-1.1. Знает: приоритетные направления развития системы образования РФ, законы и иные нормативных правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в РФ, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательные документы о правах ребенка, актуальные вопросы трудового законодательства; конвенцию о правах ребенка.	Знать: - историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; - современное законодательство в области образования; - национальные проекты Федерального проекта «Образование», включая механизмы реализации проектов, показатели и индикаторы их достижения - требования ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, – законодательные документы о правах ребенка, – актуальные вопросы трудового законодательства; – Конвенцию о правах ребенка
ОПК-1	ОПК-1.2. Умеет: применять основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики	Уметь: - критически оценивать направления развития образовательных организаций, соотнося их с ситуацией, в которой они находится; - применять основные нормативно-правовые акты в сфере

		образования при разработке программных материалов педагога (рабочие программы учебных дисциплин, КОС, ФОС и др.); - соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций
ОПК-1	ОПК-1.3 Владеет: действиями (навыками) по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики - в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями (навыками) по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего, среднего общего образования – в части анализа содержания современных подходов к организации и функционированию системы общего образования	Владеть: - навыками осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями стандартов общего образования; - приемами анализа инновационных форм реализации образовательных программ системы общего образования; - умениями приводить взвешенные суждения о значимости и результативности той или иной педагогической ситуации, аргументируя выбор
ОПК-6	ОПК-6.1 Знает: законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся.	Знать: – законы развития личности и проявления личностных свойств; – психологические законы периодизации и кризисов развития; – психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; – психолого-педагогические основы учебной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся
ОПК-6	ОПК-6.2 Умеет: использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для	Уметь: – использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; – применять образовательные технологии для индивидуализации

	индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося	обучения, развития, воспитания; – составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося
ОПК-6	ОПК-6.3 Владеет: действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе; действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	Владеть: – действиями (навыками) учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; – действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; – действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; – действиями (навыками) разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; – приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе; – действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся

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	4	5	0	45
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 процессе физического воспитания. Основы планирования, учета и контроля процесса физического воспитания	54	4	5	0	45
Итого				108	8	10	0	90

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.	2
2	2.1	Основы методики обучения двигательным действиям. Основы методики воспитания физических качеств.	Основы формирования двигательного навыка. Этапы обучения двигательным действиям, их характеристика. Определение понятий "Физические качества", "физические способности", "двигательные качества". Классификация физических качеств. Физическое качество сила, ее характеристика. Физическое качество быстрота, ее характеристика. Определение физического	2
	2.1	Основы методики нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания в процессе	Интегральное воспитание человека в процессе ФВ. Связь различных видов воспитания в процессе ФВ	1

		физического воспитания.		
	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, взрослого и пожилого населения. Средства ФВ дошкольников , школьников, студентов, взрослого и пожилого населения	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. Представление доклада и презентации на заданную тему	2
	1.1	Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания физических качеств.	Целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный метод, сопряженный метод, их характеристика. Характеристика методов строго регламентированного и частично регламентированного упражнения. Выполнение практико-ориентированного задания по	2

2	2.1	Законы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения движениям и особенности его этапов.	Характеристика основных законов формирования двигательного навыка. Представление доклада/презентации на заданную тему. Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме.	2
	2.1	Силовые и скоростные способности, основы методики их воспитания. Выносливость и основы ее воспитания. Гибкость и координационные способности, основы их воспитания.	Выполнение практико-ориентированного задания по изучаемой теме.	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	Самостоятельная работа с научно-практическими источниками, составление	15

		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.	словаря основных понятий. составление плана- конспекта. Подготовка доклада/презентации	
	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 физических качеств. Общая характеристика принципов	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление плана- конспекта. Подготовка доклада/презентации. оформление результатов практико- ориентированного задания. Подготовка к проверочной работе по пройденным темам	15
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,	Самостоятельная работа с научно- практическими источниками, составление	15

		основы методики их воспитания. Выносливость и основы ее воспитания. Гибкость и координационные способности, основы их воспитания.	плана- конспекта. Подготовка доклада/презентации. оформление результатов практико-ориентированного задания	
	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. 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. 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.

5.1.2. Издания из ЭБС

1.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. 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. 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.

5.2.2. Издания из ЭБС

1.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Муниципальное объединение библиотек	http://www.gibs.uralinfo.ru
Научная электронная библиотека eLIBRARY	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp
"Юрайт" образовательная платформа	https://urait.ru/
ЭБС "Консультант Студента"	https://www.studentlibrary.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".

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.