

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.11.2023 08:16:24  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«19» апреля 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Теория и методика физической культуры (Б1.О.14)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Адаптивное физическое воспитание» «Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2019</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 3,4 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Рецензент Кугушева Т.В., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«26» марта 2019 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Кугушева Т.В.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«17» апреля 2019 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущих бакалавров по адаптивной физической культуре в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

### 1.2 Задачи дисциплины

- освоение обучающимися знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры на уровне, соответствующем квалификации бакалавра;
- воспитание способности обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования;
- формирование умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	<b>ОПК 4.1.</b> Осуществляет контроль и оценку физического развития и двигательных качеств. <b>ОПК 4.2.</b> Анализирует результаты измерений функционального состояния организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<b>Знает:</b> -методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; -методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - основные слагаемые врачебного контроля, методику проведения врачебного контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации. <b>Умеет:</b> -интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; -использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; -планировать содержание и последовательность проведения врачебного контроля. <b>Имеет опыт:</b> -проведения антропометрических измерений; -контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.
ОПК-7 Способен	<b>ОПК 7.1</b> Учитывает	<b>Знает:</b>

<p>определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционирование м, сенситивные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, особенности развития физических качеств, особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>ОПК 7.2</b> Осуществляет подбор современных средств, методов, приемов, технических средств для осуществления двигательного развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>-виды физических качеств и факторы, их определяющие;  -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;  - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп</p> <p><b>Умеет:</b>  -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;  - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп.</p> <p><b>Имеет опыт:</b>  - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;  -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>
<p>ОПК-12 Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p>	<p><b>ОПК 12.1.</b> Осуществляет научно-методическую деятельность с использованием современных методов проведения научных исследований.</p> <p><b>ОПК 12.2.</b> Анализирует результаты научных исследований.</p>	<p><b>Знает:</b>  -способы проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры, основные теоретические и практические методы исследования, виды научно-методических изданий и требования к ним;  - способы научного анализа результатов исследования.</p> <p><b>Умеет:</b>  -использовать способы проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры, применять теоретические и практические методы исследования;  -проводить научный анализ результатов исследования и использовать их в практической деятельности.</p> <p><b>Имеет опыт:</b>  - научного анализа результатов исследования;  - проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры;  -владения основными теоретическими и практическими методами исследования.</p>
<p>ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической</p>	<p><b>ОПК 13.1.</b> Учитывает при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии.</p>	<p><b>Знает:</b>  -влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;  -физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;  -положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в</p>

<p>характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p><b>ОПК 13.2.</b> Планирует содержание занятий по физической культуре и базовым видам спорта.</p>	<p>сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и физической культурой и спортом;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планированием занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» (Б1.О.14) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин: Анатомия человека, Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры).

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физической культуры», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль, Математическая статистика в физической культуре, Теория и организация адаптивной физической культуры, Учебная практика: ознакомительная.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	60/7	60/27	120/34
2.1	контрольная работа	7	-	7
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

##### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	10	22
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8	16
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	96	98/24	194/24
2.1	контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

**5. Структура и содержание дисциплины**  
**5.1 Модульный тематический план**  
**5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)**

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудовой трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>3 семестр</i>									
<b>1</b>	<b>Введение в предмет</b>	ОПК-12.1, ОПК-12.2	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	<b>ТТ</b> <b>ННТ</b>
1.1	Сущность дисциплины	ОПК-12.1	1	2	3	8	11	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН
1.2	Понятия и ценности физической культуры	ОПК-12.2	1	2	3	8	11	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	Т
<b>2</b>	<b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	ОПК-7.1, ОПК-7.2. ОПК-4.1, ОПК-4.2	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	<b>ТТ</b> <b>ННТ</b>
2.1	Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания	ОПК-7.2	2	4	6	6	12	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	ТТ
2.2	Методы физического воспитания	ОПК-4.1	2	4	6	8	14	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	НН Т
2.3	Обучение двигательным действиям	ОПК-4.1	2	4	6	6	12	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
<b>3</b>	<b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>	ОПК-7.1, ОПК-7.2. ОПК-4.1, ОПК-4.2	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	<b>ТТ</b> <b>ННТ</b>
3.1	Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	2	4	6	6	12	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
3.2	Основы развития скоростных способностей	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	2	4	6	6	12	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН
3.3	Основы развития выносливости	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	2	4	6	6	12	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	Т
3.4	Основы развития гибкости	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	2	4	6	6	12	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
<b>Итого (3 семестр):</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		
<i>4 семестр</i>									
3.5	Основы развития двигательных координационных способностей	ОПК-7.1, ОПК-7.2	2	2	4	6	10	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН

4	<b>Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>	ОПК-4.2								УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	Т ТТ ННТ
		ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-4.1, ОПК-4.2. ОПК-7.1	1 4	3 0	44	5 4	98				
4.1	Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-4.1.	2	4	6	8	14			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.2	Планирование процесса физического воспитания	ОПК-13.1	2	4	6	8	14			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.3	Контроль в физическом воспитании	ОПК-4.1	2	4	6	8	14			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.4	Организация и построение занятий в физическом воспитании	ОПК-13.2	2	4	6	8	14			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
4.5	Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК	ОПК-7.1, ОПК-4.2	2	6	8	6	14			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.6	Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.	ОПК-13.2	2	4	6	6	12			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.7	Производственная физическая культура	ОПК-13.2	1	2	3	4	7			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.8	Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте»	ОПК-7.1, ОПК-4.2	1	2	3	6	9			УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
<b>Итого (4 семестр):</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>				
<b>Итого:</b>			<b>32</b>	<b>64</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>216</b>				

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>3 семестр</i>									
1	<b>Введение в предмет</b>	ОПК-12.1, ОПК-12.2	2	-	2	20	22	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ
1.1	Сущность дисциплины	ОПК-12.1	1	-	1	10	11	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ
1.2	Понятия и ценности физической культуры	ОПК-12.2	1	-	1	10	11	УО-1,4 ПР-1,2	ННТ
2	<b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	ОПК-7.1, ОПК-7.2. ОПК-4.1, ОПК-4.2	2	-	2	30	32	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ
2.1	Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания	ОПК-7.2	1	-	1	10	11	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ



2.2	Методы физического воспитания	ОПК-4.1	1	-	1	1	0	11	УО-1,4 ПР-1,2	
2.3	Обучение двигательным действиям	ОПК-4.1	-	-	-	1	0	10	УО-1,4 ПР-1,2	
<b>3</b>	<b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>	ОПК-7.1, ОПК-7.2. ОПК-4.1, ОПК-4.2	-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	УО-1,4 ПР-1,2	<b>ТТ ННТ</b>
3.1	Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	-	2	2	1	0	12	УО-1,4 ПР-1,2	
3.2	Основы развития скоростных способностей	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	-	2	2	1	0	12	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ
3.3	Основы развития выносливости	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	-	2	2	1	0	12	УО-1,4 ПР-1,2	
3.4	Основы развития гибкости	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	-	2	2	1	6	18	УО-1,4 ПР-1,2	
<b>Итого (3 семестр):</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>108</b>		
<i>4 семестр</i>										
3.5	Основы развития двигательных-координационных способностей	ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-4.2	-	-	-	1	0	1	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ
<b>4</b>	<b>Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-4.1, ОПК-4.2. ОПК-7.1	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	УО-1,4 ПР-1,2	<b>ТТ НН Т</b>
4.1	Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-4.1.	2	-	2	1	0	1	УО-1,4 ПР-1,2	
4.2	Планирование процесса физического воспитания	ОПК-13.1	-	2	2	1	1	3	УО-1,4 ПР-1,2	
4.3	Контроль в физическом воспитании	ОПК-4.1	-	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.4	Организация и построение занятий в физическом воспитании	ОПК-13.2	-	1	1	1	2	3	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ
4.5	Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК	ОПК-7.1, ОПК-4.2	-	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.6	Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.	ОПК-13.2	-	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.7	Производственная физическая культура	ОПК-13.2	-	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.8	Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте»	ОПК-7.1, ОПК-4.2	-	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
<b>Итого (3 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>108</b>		
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>185</b>	<b>216</b>			

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разбор конкретных ситуаций;</li> <li>• работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-4 – экзамен.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест, письменный ответ,</p> <p>ПР-2 – контрольная работа.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>1 Введение в предмет</b>
	<b>Тема. Сущность дисциплины</b> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Генезис формирования основ «Теории и методики физической культуры». Что изучает дисциплина «Теория и методика физической культуры» (далее «ТиМФК»). <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Роль дисциплины «ТиМФК» в профессиональной деятельности бакалавра ФК.
1.1	<i>СР.</i> Найти и конспектировать труды ученых, авторов основных концепций модернизации системы физической культуры. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> подготовить презентацию «Дисциплина ТиМФК в формировании профессионального мышления бакалавра ФК»
	<b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции.
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Характеристика основных понятий дисциплины (Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, ОФП и СФП, физическое совершенство, физическая культура личности, спортивная культура). <i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание.</i> Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры (подготовить конспект).
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Общие основы теории и методики физического воспитания</b>
	<b>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания</b> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели и задачи физического воспитания (ФВ). Классификация и характеристика принципов ФВ. Классификация и характеристика основных и вспомогательных средств ФВ. Техника двигательных действий
2.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза <i>СР.</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи ФВ лиц разного возраста». Выполнение контрольной работы <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Классификация и характеристика принципов ФВ. Рассмотреть группы принципов и их применение в процессе ФВ.
	<b>Тема. Методы физического воспитания</b> <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.
2.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания. <i>СР.</i> Определить способы дозирования нагрузки. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп (составить конспект в тетради).
	<b>Тема. Обучение двигательным действиям</b> <i>Занятие лекционного типа 4.</i> Учения о планомерно – поэтапном формировании действий. Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Цель, задачи, особенности состава средств и методов на трех этапах обучения.
2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Теории обучения двигательным действиям («ассоцианизм», «бихевиоризм», «закономерности Крестовникова»). Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Характеристика первого этапа обучения двигательному действию. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8.</i> Характеристика второго и третьего этапов обучения двигательному действию. <i>СР.</i> Конспектирование учения Н.А. Бернштейна и П.Я. Гальперина. Конспектирование законов формирования двигательного навыка. Выполнение контрольной работы <i>Домашнее задание:</i> Разработать методику обучения ДД (согласно специализации).
<b>3</b>	<b>3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>

	<b>Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора</b>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора.
3.1	<i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 9-10.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические.
	<i>СР.</i> Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности.»
	<b>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</b>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
3.2	Классификация и характеристика силовых способностей. Факторы, обуславливающие развитие силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей.
	<i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 11-12.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей
	<i>СР.</i> Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей. Выполнение контрольной работы
	<b>Тема. Основы развития выносливости</b>
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие общей и специальной выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.
3.3	<i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 13-14.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие общей и специальной выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.
	<i>СР.</i> Разработать методику развития одного из видов выносливости. Выполнение контрольной работы
	<b>Тема. Основы развития гибкости</b>
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости.
3.4	<i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 15-16.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости.
	<i>СР.</i> Выполнение контрольной работы
	<i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.
	<i>4 семестр</i>
	<b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b>
	<i>Занятие лекционного типа 9.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. Средства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС.
3.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. Средства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС.
	<i>СР.</i> Разработать методику развития ДКС.
4	<b>4 Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>
	<b>Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях</b>
	<i>Занятие лекционного типа 10.</i> Современное состояние ФВ в дошкольных образовательных учреждениях и школе. Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях.
4.1	Федеральный государственный стандарт дошкольного образования
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19-20</i> Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях Характеристика учебно-методического комплекса(УМК) дисциплины «Физическая культура».

	<p>Мастер-класс инструктора по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p><i>СР.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Морфофункциональные и психические особенности обучающихся в школе (конспект в тетради).</p>
4.2	<p><b>Тема. Планирование процесса физического воспитания</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Планирование процесса физического воспитания. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Основные документы планирования в школе.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Технология составления годового плана графика, тематического плана, технологической карты урочного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия. Выполнение контрольной работы.</p>
4.3	<p><b>Тема. Контроль в физическом воспитании</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-23.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.</p> <p><i>СР.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля, составить дневник и заполнить его. Выполнение контрольной работы.</p>
4.4	<p><b>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры. Методы организации учащихся при выполнении физических упражнений. Характеристика внеурочных форм занятий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. Методы организации учащихся при выполнении физических упражнений. Особенности их использования в процессе урочных занятий. Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад по характеристике внеурочных форм занятий ФВ</p>
4.5	<p><b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Показатели эффективности организации урока ФК. Характеристика физиологической кривой физической нагрузки (далее ФН). Посещение урока физической культуры в общеобразовательной школе (мастер-класс учителя).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Структура анализа занятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Показатели эффективности организации урока ФК. Видеонаблюдение (посещение) урока ФК и расчет показателей общей и моторной плотности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 280.</i> Характеристика физиологической кривой ФН. Расчет внутренних показателей физической нагрузки и составление физиологической кривой ФН</p> <p><i>СР.</i> Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК. Выполнение контрольной работы.</p>
4.6	<p><b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Характеристика ФВ обучающихся СПО. Характеристика ФВ студентов. ФК в режиме трудового дня и в быту.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-30.</i> Характеристика ФВ обучающихся в СПО и ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО</p> <p><i>СР.</i> Заполнить таблицу «Урочные и внеурочные формы ФВ». Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО».</p>
4.7	<p><b>Тема. Производственная физическая культура</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Производственная физическая культура. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц «молодого» и зрелого возраста. Виды производственной ФК (ПФК). ФВ в пожилом возрасте.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Производственная гимнастика. Физическая культура в быту. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</p> <p><i>СР.</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях [1-2]. Выполнение контрольной работы</p>
4.8	<p><b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий</p> <p><i>СР.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами «пожилого» и «старшего» возраста. Выполнение контрольной работы</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел	Содержание
	3 семестр
1	<b>1 Введение в предмет</b>
1.1	<p><b>Тема. Сущность дисциплины</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Генезис формирования основ «Теории и методики физической культуры». Что изучает дисциплина «Теория и методика физической культуры» (далее «ТиМФК»).</p> <p><i>СР.</i> Найти и законспектировать труды ученых, авторов основных концепций модернизации системы физической культуры. Роль дисциплины «ТиМФК» в профессиональной деятельности бакалавра ФК. Генезис дисциплины «ТиМФК», характеристика основных разделов. Выполнение контрольной работы.</p>
1.2	<p><b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции.</p> <p><i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры.</p> <p><i>Домашнее задание.</i> Подготовить слайд-презентацию «Интенционные ценности физической культуры». Выполнение контрольной работы</p>
2	<b>2 Общие основы теории и методики физического воспитания</b>
2.1	<p><b>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели и задачи физического воспитания (ФВ). Классификация и характеристика принципов ФВ. Классификация и характеристика основных и вспомогательных средств ФВ. Техника двигательных действий</p> <p><i>СР.</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи, принципы, средства ФВ лиц разного возраста». Подготовить конспект на тему «Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза»</p> <p>Выполнение контрольной работы</p>
2.2	<b>Тема. Методы физического воспитания</b>

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха).</p> <p><i>СР.</i> Изучить вопросы: 1. Типологическая характеристика методов. 2. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). 3. Специфические методы физического воспитания. 4. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания. 5. Определить способы дозирования нагрузки. Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп.</p> <p>Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию «Характеристика методов ФВ»</p>
2.3	<p><b>Тема. Обучение двигательным действиям</b></p> <p><i>СР.</i> Подготовить презентацию на тему «Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Цель, задачи, особенности состава средств и методов на трех этапах обучения». Конспектирование учения Н.А. Бернштейна и П.Я. Гальперина Конспектирование законов формирования двигательного навыка</p>
<b>3</b>	<b>3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>
	<b>Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора</b>
3.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические.</p> <p><i>СР.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора. Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности.»</p>
	<b>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</b>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.</p> <p><i>СР.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.</p> <p>Классификация и характеристика силовых способностей. Факторы, обуславливающие развитие силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей.</p> <p>Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей.</p> <p>Выполнение контрольной работы</p>
	<b>Тема. Основы развития выносливости</b>
3.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие общей и специальной выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.</p> <p><i>СР.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие общей и специальной выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.</p> <p>Разработать методику развития одного из видов выносливости.</p>
	<b>Тема. Основы развития гибкости</b>
3.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости.</p> <p><i>СР.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.</p>
<i>4 семестр</i>	
	<b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b>
3.5	<p><i>СР.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. Средства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС.</p> <p>Разработать методику развития ДКС. Выполнение контрольной работы.</p>
<b>4</b>	<b>4. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>
4.1	<p><b>Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа (практическое занятие) 3.</i> Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях Характеристика учебно-методического комплекса (УМК)</p>

	<p>дисциплины «Физическая культура». Морфофункциональные и психические особенности обучающихся в школе.</p> <p><i>СР.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p>
4.2	<p><b>Тема Планирование процесса физического воспитания</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания.</p> <p>Виды, формы и способы планирования.</p> <p><i>СР.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить технологическую карту урока физической культуры</p>
4.3	<p><b>Тема. Контроль в физическом воспитании</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.</p> <p><i>СР.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить дневник самоконтроля и заполнить его.</p>
4.4	<p><b>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий».</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад на тему «Характеристика внеурочных форм занятий ФВ».</p>
4.5	<p><b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Признаки подготовленности учителя ФК.</p> <p>Анализ урока ФК. Структура анализа занятия.</p> <p>Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>СР.</i> Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК [9, видео уроков].</p> <p>Выполнение контрольной работы</p>
4.6	<p><b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Характеристика ФВ обучающихся в СПО и ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО</p> <p><i>СР.</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p>
4.7	<p><b>Тема. Производственная физическая культура</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Производственная гимнастика.</p> <p>Физическая культура в быту. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</p> <p><i>СР.</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p>
4.8	<p><b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>СР.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами пожилого и старшего возраста.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– экзамен в 4 семестре.

Критерии выставления экзаменационной оценки соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине  
(для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>



*Рейтинговая система дисциплины «Теория и методика физической культуры» (3 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Введение в предмет		20
Общие основы теории и методики физического воспитания	20	30
Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор		30
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
	<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины «Теория и методика физической культуры» (4 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Теория и методика физической подготовки	10	30	30
Возрастные аспекты теории и методики физической культуры		30	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
	<b>100</b>		

**6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– экзамен в 4 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература

1. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2007.-464 с.
2. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник М.: Академия, 2014.

### Дополнительная литература

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: Ф и С, 1985.-192 с.
2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: научн-мет. пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. М.: Советский спорт, 2010.— 296 с.
3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П. — Электрон.текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
5. Столяров В.И и др. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта:учебник. М.: Советский спорт, 2015.
6. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
7. Фонарев Д.В. Тексты лекций по дисциплине «ТиМФК» [Электронный ресурс]:учеб. пособие Чайковский: ЧГИФК, 2015.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта М. Академия, 2001,2005,2007.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7	STDU Viewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDU Viewer	Бессрочно	Просмотр PDF-документов

		между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»		
8	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	Fire Fox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ (содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/).
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://fgos.ru>.
- Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.antiplagiat.ru/>.
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>200 посадочных мест</p> <p>Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, аудио колонки</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 62510214</p>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>196 посадочных мест</p> <p>Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969</p>
<p>аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: партер-трибуна для зрителей (3 шт.), гимнастическая скамья (4 шт.), ворота для мини футбола (2 шт.), сектор для прыжков в высоту (1 шт.).</p>	<p>-</p>
<p>аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>15 посадочных мест</p> <p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3шт.), принтер</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, № 61543164, 46300350, пакет офисных программ лицензия № 62686821, 61014493, 64069177</p>
<p>аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест</p> <p>Демонстрационное оборудование: компьютер LenovoS40-40 (14 шт.), компьютер InstarModern (2 шт.), компьютер AquariusProP30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина SaraCE (1 шт.), принтер Брайля EmBrailleViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21).</p> <p>Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.</p>
<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул.</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты (25 шт.), стойка для борьбы (10 шт.), стойка д/прыжков в высоту (1 шт.), мячи (20 шт.), мячи для мини футбола (5 шт.), тренировочные конусы (5 шт.)</p>	<p>-</p>

Кабалевского, д.27/1

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.