

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 11:26:58
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.15)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.03 Рекреация и спортивно – оздоровительный туризм</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент рекреации и туризма»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2019</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 3,4 семестр заочная: 3,4 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачётных единиц: 6 часов: 216</i> |
| Промежуточная аттестация | <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 у будущих бакалавров в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

1.2 Задачи дисциплины

- прочное освоение обучающихся 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-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки ОПК-1.2. Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту ОПК-1.3. Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся | Знает: <ul style="list-style-type: none">- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации;- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Имеет опыт: <ul style="list-style-type: none">- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств базовых видов спорта и спортивного туризма, физической рекреации;- планирования мероприятий активного отдыха |

| | | |
|---|---|---|
| | | (рекреационных мероприятий) обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| <p>ОПК-2. Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p> | <p>ОПК-2.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p>ОПК-2.2. Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p>ОПК-2.3. Владеет методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений по базовым видам спорта, спортивного туризма и физической рекреации; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств базовых видов спорта; - составления упражнений по обучению техническим приемам базовых видов спортивного туризма с учетом возраста и контингента занимающихся. |
| <p>ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p> | <p>ОПК-3.1. Знает особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p>ОПК-3.2. Умеет демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p> <p>ОПК-3.3. Владеет методикой проведения занятия по обучению технике выполнения</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методики обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения занятий/фрагментов занятий по |

| | | |
|---|---|--|
| | упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. | обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. |
| ОПК-8. Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ | <p>ОПК-8.1. Знает методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p>ОПК-8.2. Умеет применять методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p>ОПК-8.3. Владеет навыками разработки предложений по подбору средств и методов реализации программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на основе их анализа</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - средства и методы реализации программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - методики анализа программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методики контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - проводить анализ программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - проведения анализа программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - оценки эффективности программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - разработки рекомендаций по корректировке программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения. |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | <p>ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся</p> <p>ОПК-9.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля</p> <p>ОПК-9.3. Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в базовых видах спортивного туризма. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида |

| | | |
|--|--|---|
| | занимающихся | деятельности, возраста и пола; - проведения тестирования подготовленности занимающихся спортивным туризмом; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в спортивном туризме. |
| ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности. | ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования ОПК-11.2. Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности ОПК-11.3. Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности | Знает: - средства для определения эффективности физкультурно-спортивной деятельности; - средства для определения эффективности рекреационной и туристской деятельности Умеет: - организовывать и проводить научный эксперимент; - применять методики по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта; - применять методики по определению эффективности рекреационной и туристской деятельности; - обрабатывать и анализировать результаты исследования; - обобщать и оформлять результаты исследования; Имеет опыт: - организации и проведения научного эксперимента в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. |

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» (Б1.О.15) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Анатомия человека, Основы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Спортивный маркетинг, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации (спортивный туризм (пешеходный), спортивный туризм (лыжный), спортивное ориентирование, спортивный туризм (велосипедный), фитнес-технологии).

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физической культуры», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика физической рекреации, Спортивная метрология, Статистика в спорте, 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 | | | | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|------------------|---|---|--|---------------------------|-------|------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| | | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Всего | | | | |
| <i>3 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 1 | Введение в предмет | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3, ОПК-9.2 | 2 | 4 | 6 | 1 6 | 22 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ ННТ |
| 1.1 | Сущность дисциплины | ОПК- 2.1,ОПК-3.2 | 1 | 2 | 3 | 8 | 11 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ НН Т |
| 1.2 | Понятия и ценности физической культуры | ОПК-9.1,ОПК-9.3 | 1 | 2 | 3 | 8 | 11 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ НН Т |
| 2 | Общие основы теории и методики физического воспитания | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3 | 6 | 1 2 | 18 | 2 0 | 38 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ ННТ |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--|----------------|----------------|-----------|----------------|------------|-----------------------|-------------------|--|
| 2.1 | Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания | ОПК-2.3, ОПК – 3.2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 2.2 | Методы физического воспитания | ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 14 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ НН Т | |
| 2.3 | Обучение двигательным действиям | ОПК-2.3, ОПК-8.2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 3 | Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3 | 1 0 | 1 8 | 28 | 3 0 | 58 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ ННТ | |
| 3.1 | Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора | ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 3.2 | Основы развития скоростных способностей | ОПК -1.2., ОПК - 11.1 ОПК - 8.1, ОПК- 9.2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ НН Т | |
| 3.3 | Основы развития выносливости | ОПК-2.3, ОПК-8.2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 3.4 | Основы развития гибкости | ОПК- 2.1, ОПК-3.2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| Итого (3 семестр): | | | 1 6 | 3 2 | 48 | 6 0 | 108 | | | |
| <i>4 семестр</i> | | | | | | | | | | |
| 3.5 | Основы развития двигательльно-координационных способностей | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 10 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ НН Т | |
| 4 | Возрастные аспекты теории и методики физической культуры | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3 | 1 4 | 3 0 | 44 | 5 4 | 98 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ ННТ | |
| 4.1 | Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях | ОПК - 1.1, ОПК -1.2 ОПК - 3.1, ОПК - 8.3 | 2 | 4 | 6 | 8 | 14 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 4.2 | Планирование процесса физического воспитания | ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 14 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 4.3 | Контроль в физическом воспитании | ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 14 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 4.4 | Организация и построение занятий в физическом воспитании | ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 14 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ НН Т | |
| 4.5 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК | ОПК -1.1., ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | 2 | 6 | 8 | 6 | 14 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | ТТ НН Т | |
| 4.6 | Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО. | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-9.1 ОПК-11.2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 4.7 | Производственная физическая культура | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-9.1 ОПК-3.2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| 4.8 | Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте» | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.3 | 1 | 2 | 3 | 6 | 9 | УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2 | | |
| Итого (4 семестр): | | | 1 6 | 3 2 | 48 | 6 0 | 108 | | | |
| Итого: | | | 3 2 | 6 4 | 96 | 120 | 216 | | | |

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 | Введение в предмет | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3 ОПК-9.3, ОПК-11.1 | 2 | - | 2 | 2 | 22 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 1.1 | Сущность дисциплины | ОПК- 2.1,ОПК-3.2 | 1 | - | 1 | 1 | 11 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 1.2 | Понятия и ценности физической культуры | ОПК-9.1,ОПК-9.3 | 1 | - | 1 | 1 | 11 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 2 | Общие основы теории и методики физического воспитания | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3 | 2 | - | 2 | 3 | 3 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 2.1 | Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания | ОПК-2.3, ОПК – 3.2 | 1 | - | 1 | 1 | 11 | УО-1,4 ПР-1,2 | |
| 2.2 | Методы физического воспитания | ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2 | 1 | - | 1 | 1 | 11 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 2.3 | Обучение двигательным действиям | ОПК-2.3, ОПК-8.2 | - | - | - | 1 | 10 | УО-1,4 ПР-1,2 | |
| 3 | Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3 | - | 8 | 8 | 5 | 6 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 3.1 | Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора | ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2 | - | 2 | 2 | 1 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 | |
| 3.2 | Основы развития скоростных способностей | ОПК -1.2., ОПК - 11.1 ОПК - 8.1, ОПК - 9.2 | - | 2 | 2 | 1 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 3.3 | Основы развития выносливости | ОПК-2.3, ОПК-8.2 | - | 2 | 2 | 1 | 12 | УО-1,4 ПР-1,2 | |
| 3.4 | Основы развития гибкости | ОПК- 2.1, ОПК-3.2 | - | 2 | 2 | 1 | 18 | УО-1,4 ПР-1,2 | |
| Итого (3 семестр): | | | 4 | 8 | 12 | 9 | 108 | | |
| <i>4 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 3.5 | Основы развития двигательного-координационных способностей | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2 | - | - | - | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 4 | Возрастные аспекты теории и методики физической культуры | ОПК - 2.2, ОПК -3.1 ОПК - 8.3, ОПК-9.2 | 2 | 8 | 1 | 8 | 9 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 4.1 | Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях | ОПК - 1.1, ОПК -1.2 ОПК - 11.1,ОПК - 8.1 | 2 | - | 2 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 | ТТ ННТ |
| 4.2 | Планирование процесса физического воспитания | ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | - | 2 | 2 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|---|----------|-----------|-----------|--------------------------|------------------|
| 4.3 | Контроль в физическом воспитании | ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 |
| 4.4 | Организация и построение занятий в физическом воспитании | ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 |
| 4.5 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК | ОПК -1.1., ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 |
| 4.6 | Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО. | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2, ОПК-8.2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 |
| 4.7 | Производственная физическая культура | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 |
| 4.8 | Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте» | ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-19.2 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | УО-1,4 ПР-1,2 |
| Итого (3 семестр): | | | | 2 | 8 | 10 | 9 8 | 108 |
| Итого: | | | | 6 | 16 | 24 | 185 216 | |

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

| Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций | Оценочные средства для аттестации |
|---|---|
| <p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. | <p>Устный опрос (УО):</p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-4 – экзамен.</p> <p>Письменные работы (ПР):</p> <p>ПР-1 – тест, письменный ответ,</p> <p>ПК-2 – контрольная работа.</p> <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</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> | |
| 1 | 1 Введение в предмет |
| | Тема. Сущность дисциплины |
| | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Генезис формирования основ «Теории и методики физической культуры». Что изучает дисциплина «Теория и методика физической культуры» (далее «ТиМФК»). |
| 1.1 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Роль дисциплины «ТиМФК» в профессиональной деятельности бакалавра ФК. |
| | <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» |
| 1.2 | Тема. Понятия и ценности физической культуры |
| | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции. |
| | <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Характеристика основных понятий дисциплины (Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, ОФП и СФП, |

| | |
|----------|--|
| | <p>физическое совершенство, физическая культура личности, спортивная культура).</p> <p><i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТИМФК. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание.</i> Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры (подготовить конспект).</p> |
| 2 | <p>Раздел 2 Общие основы теории и методики физического воспитания</p> <p>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания</p> |
| 2.1 | <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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза</p> <p><i>СР.</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи ФВ лиц разного возраста». Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Классификация и характеристика принципов ФВ. Рассмотреть группы принципов и их применение в процессе ФВ.</p> |
| | <p>Тема. Методы физического воспитания</p> |
| 2.2 | <p><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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания.</p> <p>Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.</p> <p><i>СР.</i> Определить способы дозирования нагрузки. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп (составить конспект в тетради).</p> |
| | <p>Тема. Обучение двигательным действиям</p> |
| 2.3 | <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8.</i> Характеристика второго и третьего этапов обучения двигательному действию.</p> <p><i>СР.</i> Конспектирование учения Н.А. Бернштейна и П.Я. Гальперина. Конспектирование законов формирования двигательного навыка. Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Разработать методику обучения ДД (согласно специализации).</p> |
| 3 | <p>3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</p> <p>Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора</p> |
| 3.1 | <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 9-10.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности.»</p> |
| 3.2 | <p>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</p> <p><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.</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><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</p> <p><i>СР.</i> Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей.</p> |

| | |
|-----|---|
| | Выполнение контрольной работы |
| | Тема. Основы развития выносливости |
| | <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 |
| | Тема. Основы развития гибкости |
| | <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> |
| | Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей |
| | <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 | 4 Возрастные аспекты теории и методики физической культуры |
| | Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях |
| | <i>Занятие лекционного типа 10.</i> Современное состояние ФВ в дошкольных образовательных учреждениях и школе. Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования |
| 4.1 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19-20</i> Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях Характеристика учебно-методического комплекса(УМК) дисциплины «Физическая культура». |
| | Мастер-класс инструктора по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении. |
| | <i>СР.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности. Выполнение контрольной работы. |
| | <i>Домашнее задание:</i> Морфофункциональные и психические особенности обучающихся в школе (конспект в тетради). |
| | Тема. Планирование процесса физического воспитания |
| | <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. |
| 4.2 | <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. |
| | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Технология составления годового плана графика, тематического плана, технологической карты урочного занятия. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия. Выполнение контрольной работы. |
| | Тема. Контроль в физическом воспитании |
| 4.3 | <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. |

| | |
|-----|--|
| | <p>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>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</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.</p> <p>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>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</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).</p> <p>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>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</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>Тема. Производственная физическая культура</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>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</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</p> |

физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий

СР. Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами «пожилого» и «старшего» возраста.

Выполнение контрольной работы

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

| Раздел, | Содержание |
|------------------|--|
| <i>3 семестр</i> | |
| 1 | 1 Введение в предмет |
| 1.1 | <p>Тема. Сущность дисциплины <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>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>Тема. Понятия и ценности физической культуры <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции. <i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры. <i>Домашнее задание.</i> Подготовить слайд-презентацию «Интенционные ценности физической культуры». Выполнение контрольной работы</p> |
| 2 | 2 Общие основы теории и методики физического воспитания |
| 2.1 | <p>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания <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 <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» Выполнение контрольной работы</p> |
| 2.2 | <p>Тема. Методы физического воспитания <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). <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. Выполнение контрольной работы <i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию «Характеристика методов ФВ»</p> |
| 2.3 | <p>Тема. Обучение двигательным действиям <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> |
| 3 | 3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор |
| 3.1 | <p>Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические. <i>СР.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора. Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности.»</p> |
| 3.2 | <p>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей <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. <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</p> |

| | |
|------------------|--|
| | <p>способностей. 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. Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей. Выполнение контрольной работы</p> |
| 3.3 | <p>Тема. Основы развития выносливости <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. <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. Разработать методику развития одного из видов выносливости.</p> |
| 3.4 | <p>Тема. Основы развития гибкости <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. <i>СР.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости. <i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.</p> |
| <i>4 семестр</i> | |
| 3.5 | <p>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей <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. Разработать методику развития ДКС. Выполнение контрольной работы.</p> |
| 4 | <p>4. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</p> |
| 4.1 | <p>Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях <i>Занятие лекционного типа (практическое занятие) 3.</i> Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях. Характеристика учебно-методического комплекса (УМК) дисциплины «Физическая культура». Морфофункциональные и психические особенности обучающихся в школе. <i>СР.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности. Выполнение контрольной работы.</p> |
| 4.2 | <p>Тема. Планирование процесса физического воспитания <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. <i>СР.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Составить технологическую карту урока физической культуры</p> |
| 4.3 | <p>Тема. Контроль в физическом воспитании <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. <i>СР.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Составить дневник самоконтроля и заполнить его.</p> |
| 4.4 | <p>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий». Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад на тему «Характеристика внеурочных форм занятий ФВ».</p> |
| 4.5 | <p>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Признаки подготовленности учителя ФК.</p> |

| | |
|-----|---|
| | Анализ урока ФК. Структура анализа занятия. Посещение мастер-класса учителя физической культуры. СР. Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК [9, видео уроков]. Выполнение контрольной работы |
| 4.6 | Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Характеристика ФВ обучающихся в СПО и ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО СР. Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО». Выполнение контрольной работы. |
| 4.7 | Тема. Производственная физическая культура Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. 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. СР. Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях. Выполнение контрольной работы. |
| 4.8 | Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. СР. Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами пожилого и старшего возраста». Выполнение контрольной работы. |

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 (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 |
| <i>ИТОГО</i> | <i>20</i> | <i>80</i> |
| | | 100 |

*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 (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 | 10 | 30 |
| Возрастные аспекты теории и методики физической культуры | 10 | 50 | 30 |
| <i>ИТОГО</i> | <i>10</i> | <i>60</i> | <i>30</i> |
| | | 100 | |

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., Поливский 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 между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК» | Бессрочно | Просмотр PDF-документов |
| 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 |

| | | | | |
|----|----------------|--------|-----------|-----------------------|
| | | версия | | |
| 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> |
|---|--|---|
| аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67 | 200 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, аудио колонки Учебное оборудование: учебная доска | Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 62510214 |
| аудитория № 321 учебная аудитория для | 196 посадочных мест Демонстрационное | Операционная система семейства Windows тип |

| | | |
|---|--|--|
| <p>проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p> | <p>оборудование: экран, проектор, ноутбук</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p> | <p>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>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 AguariusProP30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина SaraCE (1 шт.), принтер Брайля EmBraileViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p> | <p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). 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 № 249 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>Набор учебной мебели</p> <p>Мультимедийное оборудование, ноутбук</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p> | <p>Microsoft Office Standard Договоры №УТМС0002240 от 04.06.2013</p> <p>Архиватор 7 –zip GNU LGPL Moodle GNU GLPI</p> <p>Антивирус Касперского Договор №11-41 от 27.11.2018</p> |
| <p>аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического</p> | <p>Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты (25 шт.), стойка для борьбы (10 шт.),</p> | - |

| | | |
|--|--|--|
| <p>обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p> | <p>стойка д/прыжков в высоту (1 шт.), мячи (20 шт.), мячи для мини футбола (5 шт.), тренировочные конусы (5 шт.)</p> | |
|--|--|--|

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.