

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 14:04:05  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методика физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры (Б1.О.15)

|  |   |
|--|---|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>   |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»<br/>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>бакалавр</i>   |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | <i>2021</i>   |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 3,4 семестр<br/>заочная: 3,4 семестр</i>  |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачётных единиц: 6<br/>часов: 216</i>  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>экзамен</i>  |

Чайковский, 2021 г.

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

«22» июня 2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Борина Ю.Ю.

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

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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 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   |  |  |
| <b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | <b>ОПК-1.1. Знает</b> 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. <b>ОПК-1.2. Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту. <b>ОПК-1.3. Владеет</b> технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся. | <b>Знает:</b><br>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;<br>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>- основные и дополнительные формы занятий;<br>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;<br>- терминологию физического воспитания, физической культуры и спорта.<br><b>Умеет:</b><br>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре;<br>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании занятий.<br><b>Имеет опыт:</b><br>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;<br>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;<br>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);<br>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | времени образовательной организации.   |
| <b>ОПК-2.</b> Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.   | <p><b>ОПК-2.1. Знает</b> методики спортивного отбора и спортивной ориентации применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>ОПК-2.2. Умеет</b> выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>ОПК-2.3. Владеет</b> методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>  | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств;</li> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт (владеет):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- методиками проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>   |
| <b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. | <p><b>ОПК-9.1. Знает</b> методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся.</p> <p><b>ОПК-9.2. Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля.</p> <p><b>ОПК-9.3. Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся.</p> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</li> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> </ul> <p><b>Владеет (имеет опыт):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля.</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ОПК-11.</b> Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</p> | <p><b>ОПК-11.1.</b> основы методической деятельности, терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования <b>ОПК-11.2.</b> <b>Умеет</b> разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p><b>Знает</b> научно-научную терминологию, средства, методы и технологию организации научного исследования</p> <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тенденции развития физической культуры и спорта;</li> <li>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</li> <li>- терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки, физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента.</li> </ul>  |
| <p><b>ОПК-14.</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</p>                             | <p><b>ОПК-14.1.</b> содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса, принципы и порядок разработки программной документации <b>ОПК-14.2.</b> <b>Умеет</b> разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p>   | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</li> <li>- проводить педагогические наблюдения и анализ проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планировать информационное сопровождение физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</li> </ul> |

### 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:

- для всех профилей: Анатомия человека, Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, подвижные игры, волейбол, баскетбол, плавание), Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры и спорта, Научно-методическая деятельность.

- профиль «Физкультурное образование»: Теория и методика избранного вида спорта
- профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»: Документационное обеспечение управленческой деятельности, Адаптивный спорт;
- профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста,
- профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»: Адаптивный спорт, Теория и методика избранного вида спорта, Современные технологии тренировки в избранном виде спорта;

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физической культуры», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик:

- для всех профилей: Физиология человека, Спортивная физиология, Теория и методика обучения базовым видам спорта (туризм), Теория спорта, Спортивная метрология, Менеджмент физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры, Адаптивный спорт.

- профиль «Физкультурное образование»: Возрастная физиология, Спортивная ориентация детей и подростков, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: педагогическая, Преддипломная практика;

- профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»: Учебная практика: ознакомительная, Преддипломная практика;

- профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Научно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика;

- профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»: Спортивная психология, Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта, Педагогический контроль в избранном виде спорта Научно-методическая деятельность в избранном виде спорта, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: тренерская, Преддипломная практика.

#### 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> |  |  |  |                           |           |                        |                      |                       |                         |
| <b>1</b>         | <b>Введение в предмет</b>  | <b>ОПК-1.1, ОПК-11.1<br/>ОПК-11.2</b>                      | <b>2</b>                                   | <b>4</b>                  | <b>6</b>  | <b>16</b>              | <b>22</b>            | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 | <b>ТТ<br/>ННТ</b>       |
| 1.1              | Сущность дисциплины  | ОПК-1.1  | 1  | 2                         | 3         | 8                      | 11                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 | ТТ<br>ННТ               |
| 1.2              | Понятия и ценности физической культуры                             | ОПК-1.1, ОПК-11.1<br>ОПК-11.2                              | 1  | 2                         | 3         | 8                      | 11                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 |                         |
| <b>2</b>         | <b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>       | <b>ОПК-1.1, ОПК-14.1</b>                                   | <b>6</b>                                   | <b>12</b>                 | <b>18</b> | <b>20</b>              | <b>38</b>            | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 | <b>ТТ<br/>ННТ</b>       |
| 2.1              | Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания           | ОПК-1.1, ОПК-14.1  | 2  | 4                         | 6         | 6                      | 12                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 | ТТ<br>НН<br>Т           |
| 2.2              | Методы физического воспитания                                      | ОПК-1.1  | 2  | 4                         | 6         | 8                      | 14                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 |                         |
| 2.3              | Обучение двигательным действиям                                    | ОПК-1.1  | 2  | 4                         | 6         | 6                      | 12                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 |                         |
| <b>3</b>         | <b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>  | <b>ОПК-1.1, ОПК-1.2<br/>ОПК-2.1, ОПК-2.2.<br/>ОПК-2.3.</b> | <b>8</b>                                   | <b>16</b>                 | <b>24</b> | <b>24</b>              | <b>48</b>            | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 | <b>ТТ<br/>ННТ</b>       |
| 3.1              | Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора | ОПК-2.1, ОПК-2.2<br>ОПК-2.3                                | 2  | 4                         | 6         | 6                      | 12                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 | ТТ<br>НН<br>Т           |
| 3.2              | Основы развития скоростных и силовых способностей                  | ОПК-1.1, ОПК-1.2   | 2  | 4                         | 6         | 6                      | 12                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 |                         |
| 3.3              | Основы развития выносливости                                       | ОПК-1.2, ОПК-1.1   | 2  | 4                         | 6         | 6                      | 12                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 |                         |
| 3.4              | Основы развития гибкости   | ОПК-1.1, ОПК-1.2   | 2  | 4                         | 6         | 6                      | 12                   | УО-1,4<br>ПР-1,2 ИС-2 |                         |

| <b>Итого (3 семестр):</b> |   |  | <b>1<br/>6</b> | <b>3<br/>2</b> | <b>4<br/>8</b> | <b>6<br/>0</b> | <b>108</b> |                     |                   |
|---------------------------|---|--|----------------|----------------|----------------|----------------|------------|---------------------|-------------------|
| <i>4 семестр</i>          |   |  |                |                |                |                |            |                     |                   |
| 3.5                       | Основы развития двигательных-координационных способностей                     | ОПК-1.1, ОПК-1.2   | 2              | 2              | 4              | 6              | 10         | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 | ТТ<br>НН<br>Т     |
| 4                         | <b>Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>               | <b>ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-9.1<br/>ОПК-9.2, ОПК-9.3<br/>ОПК-1.2, ОПК-1.3</b> | <b>1<br/>4</b> | <b>3<br/>0</b> | <b>4<br/>4</b> | <b>5<br/>4</b> | <b>98</b>  | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 | <b>ТТ<br/>ННТ</b> |
| 4.1                       | Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях | ОПК-11.1, ОПК-1.1<br>ОПК-11.2  | 2              | 4              | 6              | 8              | 14         | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 |                   |
| 4.2                       | Планирование процесса физического воспитания                                  | ОПК-1.2, ОПК-1.3.  | 2              | 4              | 6              | 8              | 14         | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 |                   |
| 4.3                       | Контроль в физическом воспитании  | ОПК-9.1, ОПК-9.2<br>ОПК-9.3  | 2              | 4              | 6              | 8              | 14         | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 |                   |
| 4.4                       | Организация и построение занятий в физическом воспитании                      | ОПК-14.1, ОПК-14.2   | 2              | 4              | 6              | 8              | 14         | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 | ТТ<br>ННТ         |
| 4.5                       | Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК                        | ОПК-14.1, ОПК-14.2   | 2              | 6              | 8              | 6              | 14         | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 |                   |
| 4.6                       | Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.                                    | ОПК-14.1, ОПК-14.2   | 2              | 4              | 6              | 6              | 12         | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 |                   |
| 4.7                       | Производственная физическая культура  | ОПК-1.1  | 1              | 2              | 3              | 4              | 7          | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 |                   |
| 4.8                       | Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте»                       | ОПК-1.1, ОПК-1.2<br>ОПК-9.2  | 1              | 2              | 3              | 6              | 9          | УО-1,4<br>ПР-1 ИС-2 |                   |
| <b>Итого (4 семестр):</b> |   |  | <b>1<br/>6</b> | <b>3<br/>2</b> | <b>4<br/>8</b> | <b>6<br/>0</b> | <b>108</b> |                     |                   |
| <b>Итого:</b>             |   |  | <b>3<br/>2</b> | <b>6<br/>4</b> | <b>9<br/>6</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 |                        |    |                      |                    |                         |
| <i>3 семестр</i> |                           |                                       |  |                           |                        |    |                      |                    |                         |
| 1                | <b>Введение в предмет</b> | <b>ОПК-1.1, ОПК-11.1<br/>ОПК-11.2</b> | 2  | -                         | 2                      | 20 | 22                   | УО-1,4, ПР-1       | ТТ<br>НН<br>Т           |

|                           |   |   |          |           |           |            |            |                       |                        |  |
|---------------------------|---|---|----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------------------|------------------------|--|
| 1.1                       | Сущность дисциплины   | ОПК-1.1.  | 1        | -         | 1         | 10         | 11         | УО-1,4, ПР-1          | ТТ<br>ННТ              |  |
| 1.2                       | Понятия и ценности физической культуры  | ОПК-1.1, ОПК-11.1<br>ОПК-11.2   | 1        | -         | 1         | 10         | 11         | УО-1,4, ПР-1          | ТТ<br>ННТ              |  |
| <b>2</b>                  | <b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>                  | <b>ОПК-1.1, ОПК-14.1</b>  | <b>2</b> | <b>-</b>  | <b>2</b>  | <b>30</b>  | <b>32</b>  | <b>УО-1,4, ПР-1</b>   | <b>ТТ<br/>НН<br/>Т</b> |  |
| 2.1                       | Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания                      | ОПК-1.1, ОПК-14.1   | 1        | -         | 1         | 10         | 11         | УО-1,4, ПР-1          | ТТ<br>ННТ              |  |
| 2.2                       | Методы физического воспитания   | ОПК-1.1   | 1        | -         | 1         | 10         | 11         | УО-1,4, ПР-1,2        | ТТ<br>ННТ              |  |
| 2.3                       | Обучение двигательным действиям   | ОПК-1.1   | -        | -         | -         | 10         | 10         | УО-1,4, ПР-1          |                        |  |
| <b>3</b>                  | <b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>             | <b>ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3</b> | <b>-</b> | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>46</b>  | <b>54</b>  | <b>УО-1,4, ПР-1</b>   | <b>ТТ<br/>НН<br/>Т</b> |  |
| 3.1                       | Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора            | ОПК-2.1, ОПК-2.2<br>ОПК-2.3   | -        | 2         | 2         | 10         | 12         | УО-1,4, ПР-1          |                        |  |
| 3.2                       | Основы развития силовых и скоростных способностей                             | ОПК-1.2, ОПК-1.1  | -        | 2         | 2         | 10         | 12         | УО-1,4, ПР-1          | ТТ<br>ННТ              |  |
| 3.3                       | Основы развития выносливости  | ОПК-1.2., ОПК-1.1   | -        | 2         | 2         | 10         | 12         | УО-1,4, ПР-1          |                        |  |
| 3.4                       | Основы развития гибкости  | ОПК-1.2, ОПК-1.1  | -        | 2         | 2         | 16         | 18         | УО-1,4, ПР-1          |                        |  |
| <b>Итого (3 семестр):</b> |   |   | <b>4</b> | <b>8</b>  | <b>12</b> | <b>96</b>  | <b>108</b> |                       |                        |  |
| <i>4 семестр</i>          |   |   |          |           |           |            |            |                       |                        |  |
| 3.5                       | Основы развития двигательных координационных способностей                     | ОПК-1.2, ОПК-1.1  | -        | -         | -         | 10         | 10         | УО-1,4, ПР-1,2        | ТТ<br>ННТ              |  |
| <b>4</b>                  | <b>Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>               | <b>ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-1.2, ОПК-1.3</b>                            | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> | <b>88</b>  | <b>98</b>  | <b>УО-1,4, ПР-1,2</b> | <b>ТТ<br/>НН<br/>Т</b> |  |
| 4.1                       | Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях | ОПК-11.1, ОПК-1.1<br>ОПК-11.2   | 2        | -         | 2         | 10         | 12         | УО-1,4, ПР-1,2        |                        |  |
| 4.2                       | Планирование процесса физического воспитания                                  | ОПК-1.2, ОПК-1.3.   | -        | 2         | 2         | 11         | 13         | УО-1,4, ПР-1,2        |                        |  |
| 4.3                       | Контроль в физическом воспитании  | ОПК-9.1, ОПК-9.2<br>ОПК-9.3   | -        | 1         | 1         | 11         | 12         | УО-1,4, ПР-1,2        |                        |  |
| 4.4                       | Организация и построение занятий в физическом воспитании                      | ОПК-14.1, ОПК-14.2  | -        | 1         | 1         | 12         | 13         | УО-1,4, ПР-1,2        | ТТ<br>ННТ              |  |
| 4.5                       | Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК                        | ОПК-14.1, ОПК-14.2  | -        | 1         | 1         | 11         | 12         | УО-1,4, ПР-1,2        |                        |  |
| 4.6                       | Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.                                    | ОПК-14.1, ОПК-14.2  | -        | 1         | 1         | 11         | 12         | УО-1,4, ПР-1,2        |                        |  |
| 4.7                       | Производственная физическая культура  | ОПК-1.1   | -        | 1         | 1         | 11         | 12         | УО-1,4, ПР-1,2        |                        |  |
| 4.8                       | Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте»                       | ОПК-1.1, ОПК-1.2<br>ОПК-9.2   | -        | 1         | 1         | 11         | 12         | УО-1,4, ПР-1,2        |                        |  |
| <b>Итого (3 семестр):</b> |   |   | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> | <b>98</b>  | <b>108</b> |                       |                        |  |
| <b>Итого:</b>             |   |   | <b>6</b> | <b>16</b> | <b>22</b> | <b>194</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>   |
|---|--|
| <i>ТТ – традиционные технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• занятия лекционного типа;</li><li>• занятия семинарского типа.</li></ul> <i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• разбор конкретных ситуаций;</li><li>• работа в малых группах.</li></ul> | <i>Устный опрос (УО):</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• УО-1 – собеседование;</li><li>• УО-4 – экзамен.</li></ul> <i>Письменные работы (ПР):</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• ПР-1 – тест, письменный ответ,</li><li>• ПР-2 – контрольная работа.</li></ul> <i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li></ul> |

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

| Разделы,<br>темы | Содержание  |
|------------------|---|
| <i>3 семестр</i> |   |
| <b>1</b>         | <b>1 Введение в предмет</b>   |
| 1.1              | <p><b>Тема. Сущность дисциплины</b><br/> <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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Роль дисциплины «ТиМФК» в профессиональной деятельности бакалавра ФК.<br/> <i>СР.</i> Найти и конспектировать труды ученых, авторов основных концепций модернизации системы физической культуры. Выполнение контрольной работы.<br/> <i>Домашнее задание:</i> подготовить презентацию «Дисциплина ТиМФК в формировании профессионального мышления бакалавра ФК»</p>   |
| 1.2              | <p><b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b><br/> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции.</p> <p><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).<br/> <i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Выполнение контрольной работы.<br/> <i>Домашнее задание.</i> Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры (подготовить конспект).</p>  |
| <b>2</b>         | <b>Раздел 2 Общие основы теории и методики физического воспитания</b>   |
| 2.1              | <p><b>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания</b><br/> <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<br/> <i>СР.</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи ФВ лиц разного возраста». Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Классификация и характеристика принципов ФВ. Рассмотреть группы принципов и их применение в процессе ФВ.</p>  |
| 2.2              | <p><b>Тема. Методы физического воспитания</b><br/> <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.<br/> Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.<br/> <i>СР.</i> Определить способы дозирования нагрузки. Выполнение контрольной работы.<br/> <i>Домашнее задание:</i> Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп (составить конспект в тетради).</p> |
| 2.3              | <p><b>Тема. Обучение двигательным действиям</b><br/> <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.<br/> <i>СР.</i> Конспектирование учения Н.А. Бернштейна и П.Я. Гальперина. Конспектирование законов</p>  |

|          |   |
|----------|---|
|          | формирования двигательного навыка. Выполнение контрольной работы<br><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>   |
| 3.1      | <i>Занятие лекционного типа 5.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора.<br><i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 9-10.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические.<br><i>СР.</i> Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности»   |
|          | <b>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</b>  |
| 3.2      | <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.<br>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.<br><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<br><i>СР.</i> Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей. Выполнение контрольной работы |
|          | <b>Тема. Основы развития выносливости</b>   |
| 3.3      | <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.<br><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.<br><i>СР.</i> Разработать методику развития одного из видов выносливости. Выполнение контрольной работы   |
|          | <b>Тема. Основы развития гибкости</b>   |
| 3.4      | <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.<br><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.<br><i>СР.</i> Выполнение контрольной работы<br><i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.   |
|          | <i>4 семестр</i>  |
|          | <b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b>   |
| 3.5      | <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.<br><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.<br><i>СР.</i> Разработать методику развития ДКС.  |
| <b>4</b> | <b>4 Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>   |
|          | <b>Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях</b>  |
| 4.1      | <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  |

|     |  |
|-----|--|
|     | <p><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> <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.</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><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).</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) 28.</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 | <b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b>  |
|     | <i>Занятие лекционного типа 15.</i> Характеристика ФВ обучающихся СПО. Характеристика ФВ студентов. ФК в режиме трудового дня и в быту.  |
|     | <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   |
|     | <i>СР.</i> Заполнить таблицу «Урочные и внеурочные формы ФВ». Выполнение контрольной работы.<br><i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО.   |
| 4.7 | <b>Тема. Производственная физическая культура</b>  |
|     | <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.   |
|     | <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. |
|     | <i>СР.</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях [1-2]. Выполнение контрольной работы   |
| 4.8 | <b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b>  |
|     | <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.   |
|     | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий  |
|     | <i>СР.</i> 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  |
|----------|---|
|          | 3 семестр   |
| <b>1</b> | <b>1 Введение в предмет</b>   |
| 1.1      | <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»).<br><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.                              |
| 1.2      | <b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b>   |
|          | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции.<br><i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры.<br><i>Домашнее задание.</i> Подготовить слайд-презентацию «Интенционные ценности физической культуры». Выполнение контрольной работы  |
| <b>2</b> | <b>2 Общие основы теории и методики физического воспитания</b>  |
| 2.1      | <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<br><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»<br>Выполнение контрольной работы |
| 2.2      | <b>Тема. Методы физического воспитания</b>  |
|          | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа  |



|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <p>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>  |
| 3.1              | <p><b>Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора</b></p> <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>   |
| 3.2              | <p><b>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</b></p> <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> |
| 3.3              | <p><b>Тема. Основы развития выносливости</b></p> <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>  |
| 3.4              | <p><b>Тема. Основы развития гибкости</b></p> <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> |  |
| 3.5              | <p><b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b></p> <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) 6</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) 7.</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 экз. оценки соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине  
(для дисциплины без формы промежуточной аттестации в 3 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                      |
| <i>ИТОГО</i>   | <i>20</i>                | <i>80</i>               |
|  | <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                              |
| Возрастные аспекты теории и методики физической культуры | 10                       | 50                      |                                 |
| <i>ИТОГО</i>   | <i>10</i>                | <i>60</i>               | <i>30</i>                       |
|  | <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                    |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i>              |   |
| 1.   | Операционная система Windows 10 Pro                   |
| 2.   | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.   | Операционная система Windows 8 Pro                    |
| 4.   | Операционная система Windows 8.1 Pro                  |
| 5.   | Операционная система Windows Server 2008              |
| 6.   | Операционная система Windows Server 2012              |
| 7.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9.   | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10.  | ABBY FineReader 11 Corporate Edition                  |
| 11.  | Kaspersky Endpoint Security 11                        |
| 12.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)       |
| 13.  | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)                   |
| 14.  | Astra Linux Special Edition                           |
| 15.  | СПС Консультант-плюс                                  |
| 16.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)         |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 17.  | Яндекс Браузер  |
| 18.  | Kinovea   |

|     |            |
|-----|------------|
| 19. | STDUViewer |
| 20. | Telegram   |

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – 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 №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г., 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>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>     | <i>Оборудование и технические средства обучения</i>   |
|--|---|
| аудитория № 311<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор.          |
| аудитория № 321<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br><br>г. Чайковский,                      | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук. |

|   |  |
|---|--|
| <p>ул. Ленина, д.67.<br/>аудитория № 324<br/>учебная аудитория для<br/>проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>  |
| <p>аудитория № 207<br/>помещение для<br/>самостоятельной работы<br/>обучающихся</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol> |

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.