

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 21:03:23
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.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры (Б1.О.19)

| | |
|--|---|
| Направление подготовки | <i>49.03.01 Физическая культура</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2022</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

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТИМФКСИБЖД

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является 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

- сформировать представление об основах теории и методики физической культуры;
- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методике физического воспитания и спорта в системе дисциплины предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

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

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических 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. |
| ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий. | ОПК-2.1 Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации, применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом. ОПК-2.2 Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом. ОПК-2.3 Владеет методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом. |
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся. ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля. ОПК-9.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся. |

| | |
|--|---|
| ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. | <p>ОПК-11.1 Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования.</p> <p>ОПК-11.2 Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-11.3 Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</p> |
| ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. | <p>ОПК-14.1 Знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса, принципы и порядок разработки программной документации.</p> <p>ОПК-14.2 Умеет разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.</p> <p>ОПК-14.3 Имеет опыт методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.</p> |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 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.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 32/0 | 32/0 | 64/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 60/0 | 60/27 | 120/27 |
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 108 | 108 | 216 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 3 | 3 | 6 |

3.2 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.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 8/0 | 8/0 | 16/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к-промежуточной аттестации | 96/0 | 98/24 | 194/24 |
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 108 | 108 | 216 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 3 | 3 | 6 |

4 Фонд оценочных средств:

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|---------------------------|---|---|----------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа. | | | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| 1 | Введение в предмет | 2 | 4 | 0 | 16 | 22 |
| 1.1 | Сущность дисциплины | 1 | 2 | 0 | 8 | 11 |
| 1.2 | Понятия и ценности физической культуры | 1 | 2 | 0 | 8 | 11 |
| 2 | Общие основы теории и методики физического воспитания | 6 | 12 | 0 | 20 | 38 |
| 2.1 | Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 2.2 | Методы физического воспитания | 2 | 4 | 0 | 8 | 14 |
| 2.3 | Обучение двигательным действиям | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 3 | Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор | 8 | 16 | 0 | 24 | 48 |
| 3.1 | Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 3.2 | Основы развития скоростных и силовых способностей | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 3.3 | Основы развития выносливости | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 3.4 | Основы развития гибкости | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| Итого за 3 семестр | | 16 | 32 | 0 | 60 | 108 |
| 4 семестр | | | | | | |
| 3.5 | Основы развития двигательного-координационных способностей | 2 | 2 | 0 | 6 | 10 |
| 4 | Возрастные аспекты теории и методики физической культуры | 14 | 30 | 0 | 54 | 98 |
| 4.1 | Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях | 2 | 4 | 0 | 8 | 14 |
| 4.2 | Планирование процесса физического воспитания | 2 | 4 | 0 | 8 | 14 |
| 4.3 | Контроль в физическом воспитании | 2 | 4 | 0 | 8 | 14 |
| 4.4 | Организация и построение занятий в физическом воспитании | 2 | 4 | 0 | 8 | 14 |
| 4.5 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК | 2 | 6 | 0 | 6 | 14 |
| 4.6 | Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО. | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 4.7 | Производственная физическая культура | 1 | 2 | 0 | 4 | 7 |
| 4.8 | Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте» | 1 | 2 | 0 | 6 | 9 |
| Итого за 4 семестр | | 16 | 32 | 0 | 60 | 108 |
| ИТОГО | | 32 | 64 | 0 | 120 | 216 |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|---------------------------|---|---|----------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа. | | | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| 1 | Введение в предмет | 2 | - | 0 | 20 | 22 |
| 1.1 | Сущность дисциплины | 1 | - | 0 | 10 | 11 |
| 1.2 | Понятия и ценности физической культуры | 1 | - | 0 | 10 | 11 |
| 2 | Общие основы теории и методики физического воспитания | 2 | - | 0 | 30 | 32 |
| 2.1 | Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания | 1 | - | 0 | 10 | 11 |
| 2.2 | Методы физического воспитания | 1 | - | 0 | 10 | 11 |
| 2.3 | Обучение двигательным действиям | - | - | 0 | 10 | 10 |
| 3 | Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор | - | 8 | 0 | 46 | 54 |
| 3.1 | Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора | - | 2 | 0 | 10 | 12 |
| 3.2 | Основы развития скоростных и силовых способностей | - | 2 | 0 | 10 | 12 |
| 3.3 | Основы развития выносливости | - | 2 | 0 | 10 | 12 |
| 3.4 | Основы развития гибкости | - | 2 | 0 | 16 | 18 |
| Итого за 3 семестр | | 4 | 8 | 0 | 96 | 108 |
| 4 семестр | | | | | | |
| 3.5 | Основы развития двигательно-координационных способностей | - | - | 0 | 10 | 10 |
| 4 | Возрастные аспекты теории и методики физической культуры | 2 | 8 | 0 | 88 | 98 |
| 4.1 | Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях | 2 | - | 0 | 10 | 12 |
| 4.2 | Планирование процесса физического воспитания | - | 2 | 0 | 11 | 13 |
| 4.3 | Контроль в физическом воспитании | - | 1 | 0 | 11 | 12 |
| 4.4 | Организация и построение занятий в физическом воспитании | - | 1 | 0 | 12 | 13 |
| 4.5 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК | - | 1 | 0 | 11 | 12 |
| 4.6 | Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО. | - | 1 | 0 | 11 | 12 |
| 4.7 | Производственная физическая культура | - | 1 | 0 | 11 | 12 |
| 4.8 | Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте» | - | 1 | 0 | 11 | 12 |
| Итого за 4 семестр | | 2 | 8 | 0 | 98 | 108 |
| ИТОГО | | 6 | 16 | 0 | 194 | 216 |

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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Разделы, темы | Содержание |
|---|--|
| <i>3 семестр</i> | |
| 1 | 1 Введение в предмет |
| Тема. Сущность дисциплины | |
| 1.1 | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Генезис формирования основ «Теории и методики физической культуры». Что изучает дисциплина «Теория и методика физической культуры» (далее «ТиМФК»). |
| | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Роль дисциплины «ТиМФК» в профессиональной деятельности бакалавра ФК. |
| | <i>Самостоятельная работа.</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» |
| Тема. Понятия и ценности физической культуры | |
| 1.2 | <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, физическое совершенство, физическая культура личности, спортивная культура). |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание.</i> Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры (подготовить конспект). |
| 2 | Раздел 2 Общие основы теории и методики физического воспитания |
| Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания | |
| 2.1 | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели и задачи физического воспитания (ФВ). Классификация и характеристика принципов ФВ. Классификация и характеристика основных и вспомогательных |
| | <i>Самостоятельная работа: средства ФВ. Техника двигательных действий</i> |
| | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза <i>Самостоятельная работа.</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи ФВ лиц разного возраста». Выполнение контрольной работы <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Классификация и характеристика принципов ФВ. Рассмотреть группы принципов и их применение в процессе ФВ. |
| Тема. Методы физического воспитания | |
| 2.2 | <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. |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Определить способы дозирования нагрузки. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп (составить конспект в тетради). |
| Тема. Обучение двигательным действиям | |
| 2.3 | <i>Занятие лекционного типа 4.</i> Учения о планомерно – поэтапном формировании действий. Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Цель, задачи, особенности состава Самостоятельная работа: едств и методов на трех этапах обучения. |
| | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Теории обучения двигательным действиям («ассоцианизм», «бихевиоризм», «закономерности Крестовникова»). Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Характеристика первого этапа обучения двигательному действию. |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8.</i> Характеристика второго и третьего этапов обучения двигательному действию. |

| | |
|----------|---|
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Конспектирование учения Н.А. Бернштейна и П.Я. Гальперина. Конспектирование законов формирования двигательного навыка. Выполнение контрольной работы <i>Домашнее задание:</i> Разработать методику обучения ДД (согласно специализации). |
| 3 | 3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор |
| | Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора |
| 3.1 | <i>Занятие лекционного типа 5.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора. <i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 9-10.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности» |
| | Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей |
| 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. Классификация и характеристика силовых способностей. Факторы, обуславливающие развитие силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей. <i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 11-12.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей. Выполнение контрольной работы |
| | Тема. Основы развития выносливости |
| 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. <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>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития одного из видов выносливости. Выполнение контрольной работы |
| | Тема. Основы развития гибкости |
| 3.4 | <i>Занятие лекционного типа 8.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости. <i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 15-16.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение контрольной работы <i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости. |
| | 4 семестр |
| | Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей |
| 3.5 | <i>Занятие лекционного типа 9.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития ДКС. |
| 4 | 4 Возрастные аспекты теории и методики физической культуры |
| | Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях |
| 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) 18-19</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>Самостоятельная работа.</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> |
| | Тема. Планирование процесса физического воспитания |
| 4.2 | <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> |
| | Тема. Контроль в физическом воспитании |
| 4.3 | <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Самостоятельная работа:едства 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. Самостоятельная работа:едства и методы контроля на уроке физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля, составить дневник и заполнить его. Выполнение контрольной работы.</p> |
| | Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании |
| 4.4 | <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры. Методы организации учащихся при выполнении физических упражнений. Характеристика внеурочных форм занятий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. Методы организации учащихся при выполнении физических упражнений. Особенности их использования в процессе урочных занятий. Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</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> |
| | Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК |
| 4.5 | <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>Самостоятельная работа.:</i> Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК. Выполнение контрольной работы.</p> |
| | Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО |
| 4.6 | <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</p> |

| | |
|-----|--|
| | <p>ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО</p> <p><i>Самостоятельная работа.</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> |
| | Тема. Производственная физическая культура |
| 4.7 | <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>Самостоятельная работа.:</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях [1-2].Выполнение контрольной работы</p> |
| | Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте |
| 4.8 | <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами «пожилого» и «старшего» возраста».</p> |

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

| Раздел, темы | Содержание |
|--------------|---|
| | <i>3 семестр</i> |
| 1 | 1 Введение в предмет |
| | Тема. Сущность дисциплины |
| 1.1 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Генезис формирования основ «Теории и методики физической культуры». Что изучает дисциплина «Теория и методика физической культуры» (далее «ТиМФК»).</p> <p><i>Самостоятельная работа..</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> |
| | Тема. Понятия и ценности физической культуры |
| 1.2 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции.</p> <p><i>Самостоятельная работа..</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры. Выполнение контрольной работы</p> |
| 2 | 2 Общие основы теории и методики физического воспитания |
| | Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания |
| 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>Самостоятельная работа..</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи, принципы, средства ФВ лиц разного возраста». Подготовить конспект на тему «Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза»</p> <p>Выполнение контрольной работы</p> |
| | Тема. Методы физического воспитания |
| 2.2 | <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха).</p> <p><i>Самостоятельная работа..</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,</p> |

| | |
|----------|--|
| | используемые в практике физического воспитания. 5. Определить способы дозирования нагрузки. Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп. Выполнение контрольной работы |
| | Тема. Обучение двигательным действиям |
| 2.3 | <i>Самостоятельная работа.</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 |
| 3 | 3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор |
| | Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора |
| 3.1 | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические. <i>Самостоятельная работа.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора. Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности.» |
| | Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей |
| 3.2 | <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>Самостоятельная работа.</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. 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 |
| | Тема. Основы развития выносливости |
| 3.3 | <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>Самостоятельная работа.</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. |
| | Тема. Основы развития гибкости |
| 3.4 | <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>Самостоятельная работа.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости. Разработать методику развития гибкости. |
| | <i>4 семестр</i> |
| | Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей |
| 3.5 | <i>Самостоятельная работа.</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. |
| 4 | 4. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры |
| | Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях |
| 4.1 | <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>Самостоятельная работа.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности. Выполнение контрольной работы. |

| | |
|-----|---|
| | Тема Планирование процесса физического воспитания |
| 4.2 | <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить технологическую карту урока физической культуры</p> |
| | Тема. Контроль в физическом воспитании |
| 4.3 | <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>Самостоятельная работа.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить дневник самоконтроля и заполнить его.</p> |
| | Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании |
| 4.4 | <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». Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад на тему «Характеристика внеурочных форм занятий ФВ».</p> |
| | Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК |
| 4.5 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Структура анализа занятия.</p> <p>Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа..</i> Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК [9, видео уроков]. Выполнение контрольной работы</p> |
| | Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО |
| 4.6 | <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>Самостоятельная работа..</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p> |
| | Тема. Производственная физическая культура |
| 4.7 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</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>Самостоятельная работа..</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях. Выполнение контрольной работы.</p> |
| | Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте |
| 4.8 | <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>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Выполнение контрольной работы.</p> |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник М.: Академия, 2014. – 35 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

2. Булыкина Л.В. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта [Электронный ресурс]: монография/ Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2021.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/101285.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2021.— 520 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/104667.html>.— ЭБС «IPRbooks».
4. Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ О.В. Морозова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020.— 89 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/108844.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83625.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| № 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 |

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | Электронно-библиотечные системы | Ссылка на ресурс |
|----|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань») | https://e.lanbook.com/ |
| 4. | Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс] | https://edu.ru/ |
| 5. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 6. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |

| | | |
|----|--|---|
| 7. | Справочная правовая система «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ |
|----|--|---|

7 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 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор. |
| аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук. |
| аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук. |
| аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии. |