

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 21:35:06  
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.20)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент рекреации и туризма»</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 заочная: 3,4 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

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

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

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**

Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«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 у будущих бакалавров в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

### 1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических 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 категорий занимающихся	<b>Знает:</b> - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах спортивного туризма и физической рекреации. <b>Умеет:</b> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по базовым видам спортивного туризма и физической рекреации с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения,

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

<p>деятельность.</p>	<p>деятельности</p> <p><b>ОПК-3.2.</b> <b>Умеет</b> демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p> <p><b>ОПК-3.3.</b> <b>Владеет</b> методикой проведения занятия по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p>	<p>средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других рекреационных мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методики обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта, спортивного туризма и физической рекреации.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения занятий/фрагментов занятий по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</li> </ul>
<p><b>ОПК-8.</b> Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p><b>ОПК-8.1</b> <b>Знает</b> методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p><b>ОПК-8.2</b> <b>Умеет</b> применять методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p><b>ОПК-8.3</b> <b>Владеет</b> навыками разработки предложений по подбору средств и методов реализации программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на основе их анализа</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- средства и методы реализации программ по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- методики анализа программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методики контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- проводить анализ программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- проведения анализа программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;</li> <li>- оценки эффективности программ,</li> </ul>

		режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; - разработки рекомендаций по корректировке программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.
<b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<b>ОПК-9.1.</b> Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся <b>ОПК-9.2.</b> Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля <b>ОПК-9.3.</b> Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	<b>Знает:</b> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; <b>Умеет:</b> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в базовых видах спортивного туризма. <b>Имеет опыт:</b> - проведения антропометрических измерений; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - проведения тестирования подготовленности занимающихся спортивным туризмом; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в спортивном туризме.
<b>ОПК-11.</b> Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности.	<b>ОПК-11.1.</b> Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования <b>ОПК-11.2.</b> Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности	<b>Знает:</b> - средства для определения эффективности физкультурно-спортивной деятельности; - средства для определения эффективности рекреационной и туристской деятельности <b>Умеет:</b> - организовывать и проводить научный эксперимент; - применять методики по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта; - применять методики по определению эффективности рекреационной и туристской деятельности;

	<b>ОПК-11.3.</b> Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности	- обрабатывать и анализировать результаты исследования; - обобщать и оформлять результаты исследования; <b>Имеет опыт:</b> - организации и проведения научного эксперимента в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
--	--	--

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» (Б1.О.20) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Основы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Научно-методическая деятельность, Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации (спортивный туризм (пешеходный), спортивный туризм (лыжный), спортивное ориентирование, спортивный туризм (велосипедный), спортивный туризм (горный), спортивный туризм (горнолыжный), спортивный туризм (водный), спелеотуризм, фитнес-технологии), Адаптивный спорт.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физической культуры», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Физиология человека, Психология и педагогика рекреации и туризма, Теория и методика физической рекреации, Спортивная метрология, Учебная практика: ознакомительная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

#### 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	185/24
2.1	Контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	216
	<i>в академических часах</i>	3	3	6
	<i>в зачетных единицах</i>			

## 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				Трудоёмкость 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 - 2.1, ОПК -3.2 ОПК - 8.3, ОПК-9.2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	<b>ТТ ННТ</b>
1.1	Сущность дисциплины	ОПК- 2.1, ОПК-3.2	1	2	3	8	11	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
1.2	Понятия и ценности физической культуры	ОПК-9.2,ОПК-8.3	1	2	3	8	11	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
<b>2</b>	<b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>ОПК-1.1, ОПК-1.3, ОПК - 2.1, ОПК - 2.3, ОПК -3.2 ОПК - 8.2, ОПК-11.1, ОПК-11.2 ОПК-3.3.</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	<b>ТТ ННТ</b>
2.1	Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания	ОПК-2.3, ОПК – 3.2	2	4	6	6	12	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
2.2	Методы физического воспитания	ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2	2	4	6	8	14	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
2.3	Обучение двигательным действиям	ОПК-2.3, ОПК-8.2, ОПК-3.3	2	4	6	6	12	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
<b>3</b>	<b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>	<b>ОПК-1.1, ОПК-1.3, ОПК -1.2., ОПК-2.1, ОПК-2.2,ОПК-2.3, ОПК-3.2, ОПК - 8.1, ОПК-8.2, ОПК- 9.2, ОПК-11.1 ОПК-11.2</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	<b>ТТ ННТ</b>
3.1	Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора	ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2	2	4	6	6	12	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
3.2	Основы развития скоростных способностей	ОПК -1.2., ОПК - 11.1 ОПК - 8.1, ОПК-2.2, ОПК- 9.2	2	4	6	6	12	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
3.3	Основы развития выносливости	ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-8.2	2	4	6	6	12	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т



3.4	Основы развития гибкости	ОПК- 2.1, ОПК-2.2, ОПК-3.2	2	4	6	6	12	УО-1 ПР-1,2 ИС-2	
<b>Итого (3 семестр):</b>			<b>1</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>108</b>		
			<b>6</b>	<b>2</b>		<b>0</b>			
<i>4 семестр</i>									
3.5	Основы развития двигательного-координационных способностей	ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2	2	2	4	6	10	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
4	Возрастные аспекты теории и методики физической культуры	<b>ОПК - 1.1, ОПК - 1.2 ОПК -1.3, ОПК-2.1 ОПК - 3.1, ОПК-3.2, ОПК-8.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 ОПК-9.3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>98</b>	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	<b>ТТ ННТ</b>
4.1	Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	ОПК - 1.1, ОПК -1.2 ОПК - 1.3, ОПК - 3.1, ОПК - 11.1, ОПК-8.2	2	4	6	8	14	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.2	Планирование процесса физического воспитания	ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2	2	4	6	8	14	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.3	Контроль в физическом воспитании	ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 ОПК-9.3.	2	4	6	8	14	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.4	Организация и построение занятий в физическом воспитании	ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2	2	4	6	8	14	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.5	Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК	ОПК -1.1., ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2	2	6	8	6	14	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	ТТ НН Т
4.6	Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.	ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-9.1 ОПК-8.2, ОПК-11.1, ОПК-11.2	2	4	6	6	12	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.7	Производственная физическая культура	ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-9.1 ОПК-3.2, ОПК-11.1 ОПК-11.2	1	2	3	4	7	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
4.8	Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте»	ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-9.2 ОПК-11.1, ОПК-11.3	1	2	3	6	9	УО-1,4 ПР-1,2 ИС-2	
<b>Итого (4 семестр):</b>			<b>1</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>108</b>		
			<b>6</b>	<b>2</b>		<b>0</b>			
<b>Итого:</b>			<b>3</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>216</b>		
			<b>2</b>	<b>4</b>					

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

№ раздела,	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах		Оценочные средства	Технологии
			Контактная работа			

темы							Грудоёмкость		формирования
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	Самостоятельная работа			
<i>3 семестр</i>									
<b>1</b>	<b>Введение в предмет</b>	<b>ОПК - 2.1, ОПК -3.2 ОПК - 8.3, ОПК-9.2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	УО-1 ПР-1,2	<b>ТТ ННТ</b>
1.1	Сущность дисциплины	ОПК- 2.1, ОПК-3.2	1	-	1	10	11	УО-1 ПР-1,2	ТТ ННТ
1.2	Понятия и ценности физической культуры	ОПК-9.2,ОПК-8.3	1	-	1	10	11	УО-1 ПР-1,2	ТТ ННТ
<b>2</b>	<b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>ОПК-1.1., ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК-2.3, ОПК – 3.2, ОПК-8.2, ОПК-11.1, ОПК-11.2 ОПК-3.3</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	УО-1 ПР-1,2	<b>ТТ ННТ</b>
2.1	Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания	ОПК-2.3, ОПК – 3.2	1	-	1	10	11	УО-1 ПР-1,2	
2.2	Методы физического воспитания	ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2	1	-	1	10	11	УО-1 ПР-1,2	ТТ ННТ
2.3	Обучение двигательным действиям	ОПК-2.3, ОПК-8.2 ОПК-3.3	-	-	-	10	10	УО-1 ПР-1,2	
<b>3</b>	<b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>	<b>ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-1.1., ОПК -1.2., ОПК-1.3, ОПК-3.2, ОПК - 8.1, ОПК-8.2, ОПК- 9.2, ОПК-11.1,ОПК-11.2</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	УО-1 ПР-1,2	<b>ТТ ННТ</b>
3.1	Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора	ОПК-2.1, ОПК-1.1. ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2	-	2	2	10	12	УО-1 ПР-1,2	
3.2	Основы развития скоростных способностей	ОПК -1.2., ОПК-2.2, ОПК - 11.1 ОПК - 8.1, ОПК- 9.2	-	2	2	10	12	УО-1 ПР-1,2	ТТ ННТ
3.3	Основы развития выносливости	ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-8.2	-	2	2	10	12	УО-1 ПР-1,2	
3.4	Основы развития гибкости	ОПК- 2.1, ОПК-2.2, ОПК-3.2	-	2	2	16	18	УО-1 ПР-1,2	
<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-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2	-	-	-	10	10	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ

4	Возрастные аспекты теории и методики физической культуры	ОПК - 1.1, ОПК - 1.2 ОПК-1.3, ОПК-2.1, ОПК - 3.1, ОПК-3.2, ОПК - 11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3, ОПК-8.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2 ОПК -9.3.	2	8	10	8	9	8	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ	
4.1	Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	ОПК - 1.1, ОПК -1.2 ОПК - 1.3, ОПК - 3.1, ОПК - 11.1, ОПК-8.2	2	-	2	1	1	0	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.2	Планирование процесса физического воспитания	ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2	-	2	2	1	1	1	3	УО-1,4 ПР-1,2	
4.3	Контроль в физическом воспитании	ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2 ОПК -9.3	-	1	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.4	Организация и построение занятий в физическом воспитании	ОПК -1.1, ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2	-	1	1	1	1	2	3	УО-1,4 ПР-1,2	
4.5	Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК	ОПК -1.1., ОПК-2.1 ОПК-1.3, ОПК-1.2	-	1	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	ТТ ННТ
4.6	Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.	ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1 ОПК-11.2, ОПК-9.1, ОПК-8.2	-	1	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.7	Производственная физическая культура	ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-9.1 ОПК-3.2, ОПК-11.1 ОПК-11.2	-	1	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
4.8	Физическое воспитание в «пожилom» и «старшем» возрасте»	ОПК-2.1, ОПК-1.1 ОПК-1.3, ОПК-11.1, ОПК-11.3, ОПК-9.2	-	1	1	1	1	1	2	УО-1,4 ПР-1,2	
<b>Итого (3 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>108</b>	<b>8</b>			
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>185</b>	<b>216</b>				

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

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

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы, темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>1 Введение в предмет</b>
1.1	<b>Тема. Сущность дисциплины</b>

	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Генезис формирования основ «Теории и методике 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.</p> <p><i>СР.</i> Найти и конспектировать труды ученых, авторов основных концепций модернизации системы физической культуры. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> подготовить презентацию «Дисциплина ТиМФК в формировании профессионального мышления бакалавра ФК»</p>
	<p><b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции.</p> <p><i>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).</p> <p><i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание.</i> Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры (подготовить конспект).</p>
1.2	
2	<p><b>Раздел 2 Общие основы теории и методике физического воспитания</b></p> <p><b>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели и задачи физического воспитания (ФВ). Классификация и характеристика принципов ФВ. Классификация и характеристика основных и вспомогательных средств ФВ. Техника двигательных действий</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза</p> <p><i>СР.</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи ФВ лиц разного возраста». Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Классификация и характеристика принципов ФВ. Рассмотреть группы принципов и их применение в процессе ФВ.</p>
2.1	
	<p><b>Тема. Методы физического воспитания</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.</p> <p><i>СР.</i> Определить способы дозирования нагрузки. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп (составить конспект в тетради).</p>
2.2	
	<p><b>Тема. Обучение двигательным действиям</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Учения о планомерно – поэтапном формировании действий. Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Цель, задачи, особенности состава средств и методов на трех этапах обучения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Теории обучения двигательным действиям («ассоцианизм», «бихевиоризм», «закономерности Крестовникова»). Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Характеристика первого этапа обучения двигательному действию.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8.</i> Характеристика второго и третьего этапов обучения двигательному действию.</p> <p><i>СР.</i> Конспектирование учения Н.А. Бернштейна и П.Я. Гальперина. Конспектирование законов формирования двигательного навыка. Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Разработать методику обучения ДД (согласно специализации).</p>
2.3	
3	<p><b>3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b></p> <p><b>Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 9-10.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности.»</p>
3.1	

	<p><b>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.</p> <p>Классификация и характеристика силовых способностей. Факторы, обуславливающие развитие силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей.</p>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 11-12.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей</p> <p><i>СР.</i> Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей. Выполнение контрольной работы</p>
	<p><b>Тема. Основы развития выносливости</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.</p>
3.3	<p><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.</p> <p><i>СР.</i> Разработать методику развития одного из видов выносливости. Выполнение контрольной работы</p>
	<p><b>Тема. Основы развития гибкости</b></p> <p><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.</p>
3.4	<p><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.</p> <p><i>СР.</i> Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.</p>
	<p><i>4 семестр</i></p>
	<p><b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b></p> <p><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.</p>
3.5	<p><i>Занятия 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.</p> <p><i>СР.</i> Разработать методику развития ДКС.</p>
4	<p><b>4 Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b></p>
	<p><b>Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях</b></p> <p><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>
4.1	<p><i>Занятия 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>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</p>

	<p>требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Основные документы планирования в школе.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Технология составления годового плана графика, тематического плана, технологической карты урочного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия. Выполнение контрольной работы.</p>
4.3	<p><b>Тема. Контроль в физическом воспитании</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-23.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.</p> <p><i>СР.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля, составить дневник и заполнить его. Выполнение контрольной работы.</p>
4.4	<p><b>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры. Методы организации учащихся при выполнении физических упражнений. Характеристика внеурочных форм занятий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. Методы организации учащихся при выполнении физических упражнений. Особенности их использования в процессе урочных занятий. Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад по характеристике внеурочных форм занятий ФВ</p>
4.5	<p><b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Показатели эффективности организации урока ФК. Характеристика физиологической кривой физической нагрузки (далее ФН).</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	<p><b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Характеристика ФВ обучающихся СПО. Характеристика ФВ студентов. ФК в режиме трудового дня и в быту.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-30.</i> Характеристика ФВ обучающихся в СПО и ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО</p> <p><i>СР.</i> Заполнить таблицу «Урочные и внеурочные формы ФВ». Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО.</p>
4.7	<p><b>Тема. Производственная физическая культура</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Производственная физическая культура. Особенности физического</p>

	<p>развития и физической подготовленности лиц «молодого» и зрелого возраста Виды производственной ФК (ПФК). ФВ в пожилом возрасте.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Производственная гимнастика. Физическая культура в быту. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</p> <p><i>СР.</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях [1-2].Выполнение контрольной работы</p>
4.8	<p><b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий</p> <p><i>СР.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами «пожилого» и «старшего» возраста. Выполнение контрольной работы</p>

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

Раздел	Содержание
	3 семестр
<b>1</b>	<b>1 Введение в предмет</b>
	<b>Тема. Сущность дисциплины</b>
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>СР.</i> Найти и законспектировать труды ученых, авторов основных концепций модернизации системы физической культуры. Роль дисциплины «ТиМФК» в профессиональной деятельности бакалавра ФК. Генезис дисциплины «ТиМФК, характеристика основных разделов. Выполнение контрольной работы.</p>
	<b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТиМФК. Физическая культура: ценности, функции.</p> <p><i>СР.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры.</p> <p><i>Домашнее задание.</i> Подготовить слайд-презентацию «Интенционные ценности физической культуры». Выполнение контрольной работы</p>
<b>2</b>	<b>2 Общие основы теории и методики физического воспитания</b>
	<b>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания</b>
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>СР.</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи, принципы, средства ФВ лиц разного возраста». Подготовить конспект на тему «Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза»</p> <p>Выполнение контрольной работы</p>
	<b>Тема. Методы физического воспитания</b>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха).</p> <p><i>СР.</i> Изучить вопросы: 1. Типологическая характеристика методов. 2. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). 3. Специфические методы физического воспитания. 4. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания. 5. Определить способы дозирования нагрузки. Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп.</p> <p>Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию «Характеристика методов ФВ»</p>
	<b>Тема. Обучение двигательным действиям</b>
2.3	<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</p>

	двигательного навыка
<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 семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические. <i>СР.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора. Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности.»
	<b>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</b>
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>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. 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
	<b>Тема. Основы развития выносливости</b>
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>СР.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие общей и специальной выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Разработать методику развития одного из видов выносливости.
	<b>Тема. Основы развития гибкости</b>
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>СР.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости. <i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.
	<i>4 семестр</i>
	<b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b>
3.5	<i>СР.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. Средства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС. Разработать методику развития ДКС. Выполнение контрольной работы.
<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 (практическое занятие) 3.</i> Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях Характеристика учебно-методического комплекса (УМК) дисциплины «Физическая культура». Морфофункциональные и психические особенности обучающихся в школе. <i>СР.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности. Выполнение контрольной работы.
	<b>Тема Планирование процесса физического воспитания</b>
4.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. <i>СР.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Составить технологическую карту урока физической культуры



4.3	<b>Тема. Контроль в физическом воспитании</b> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.
	<i>СР.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Составить дневник самоконтроля и заполнить его.
4.4	<b>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</b> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий». Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад на тему «Характеристика внеурочных форм занятий ФВ».
4.5	<b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Структура анализа занятия.
	<i>СР.</i> Посещение мастер-класса учителя физической культуры. Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК [9, видео уроков]. Выполнение контрольной работы
4.6	<b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b> <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
	<i>СР.</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО». Выполнение контрольной работы.
4.7	<b>Тема. Производственная физическая культура</b> <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.
	<i>СР.</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях. Выполнение контрольной работы.
4.8	<b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b> <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.
	<i>СР.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами пожилого и старшего возраста». Выполнение контрольной работы.

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

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

Учебным планом 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 семестре)*

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

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

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

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

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

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

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Теория и методика физической подготовки		10	30
Возрастные аспекты теории и методики физической культуры	10	50	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

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

Учебным планом для направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно – оздоровительный туризм 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.

- Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник М.: Академия, 2014.

*Дополнительная литература*

- Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: Ф и С, 1985.-192 с.
- 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.
- 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.
- 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.
- Столяров В.И и др. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта:учебник. М.: Советский спорт, 2015.
- 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.
- Фонарев Д.В. Тексты лекций по дисциплине «ТиМФК» [Электронный ресурс]:учеб. пособие Чайковский: ЧГИФК, 2015.
- 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 ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №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>
<p>Аудитории № 421 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, 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 № 423 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, 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: проектор, ноутбук, экран.</li> </ol>
<p>Аудитория № 424 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, 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: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.</li> </ol>
<p>Аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, 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.