

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 22:31:21  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

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

«27» апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Теория и методика физической культуры (Б1.О.20)

Направление подготовки	49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физическая реабилитация»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2023
Форма обучения, семестр	очная: 3,4 семестр заочная: 3,4 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: 6 часов: 216
Промежуточная аттестация	экзамен

Разработчик рабочей программы:

Рыбакова Е.О., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

Чайковский 2023

## **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 методике физической культуры;
- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методике 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-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.	<b>ОПК-4.1</b> Знает методы контроля и оценки физического развития и двигательных качеств. <b>ОПК-4.2</b> Умеет анализировать результаты измерений функционального состояния организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья. <b>ОПК-4.3</b> Владеет проведением измерений контроля и оценки физического развития и двигательных качеств.
ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций.	<b>ОПК-7.1</b> Знает виды физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций. <b>ОПК-7.2</b> Умеет учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, особенности развития физических качеств, особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья. <b>ОПК-7.3</b> Владеет подбором современных средств, методов, приемов, технических средств для осуществления двигательного развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-12 Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования.	<b>ОПК-12.1</b> Знает основные теоретические и практические методы исследования. <b>ОПК-12.2</b> Умеет осуществлять научно-методическую деятельность с использованием современных методов проведения научных исследований. <b>ОПК-12.3</b> Владеет анализом результатов научных исследований.
ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	<b>ОПК-13.2</b> Умеет учитывать при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии. <b>ОПК-13.3</b> Владеет навыками планирования содержания занятий по физической культуре и базовым видам спорта и навыками их проведения.

### 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	185/24
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	108	108	216
		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		
<b>3 семестр</b>						
<b>1</b>	<b>Введение в предмет</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>22</b>
1.1	Сущность дисциплины	1	2	0	8	11
1.2	Понятия и ценности физической культуры	1	2	0	8	11
<b>2</b>	<b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>38</b>
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
<b>3</b>	<b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>48</b>
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
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>108</b>
<b>4 семестр</b>						
3.5	Основы развития двигательных-координационных способностей	2	2	0	6	10
<b>4</b>	<b>Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>98</b>
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
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>108</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>216</b>

### 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		
<b>3 семестр</b>						
<b>1</b>	<b>Введение в предмет</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
1.	Сущность дисциплины	1	-	0	10	11
1.	Понятия и ценности физической культуры	1	-	0	10	11
<b>2</b>	<b>Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>32</b>
2.	Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания	1	-	0	10	11
2.	Методы физического воспитания	1	-	0	10	11
2.	Обучение двигательным действиям	-	-	0	10	10
<b>3</b>	<b>Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>54</b>
3.	Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора	-	2	0	10	12
3.	Основы развития скоростных и силовых способностей	-	2	0	10	12
3.	Основы развития выносливости	-	2	0	10	12
3.	Основы развития гибкости	-	2	0	16	18
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>108</b>
<b>4 семестр</b>						
3.	Основы развития двигательных способностей	-	-	0	10	10
<b>4</b>	<b>Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>98</b>
4.	Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	2	-	0	10	12
4.	Планирование процесса физического воспитания	-	2	0	11	13
4.	Контроль в физическом воспитании	-	1	0	11	12
4.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	-	1	0	12	13
4.	Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК	-	1	0	11	12
4.	Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.	-	1	0	11	12
4.	Производственная физическая культура	-	1	0	11	12
4.	Физическое воспитание в «пожилom» и «старшем» возрасте»	-	1	0	11	12
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

	<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>216</b>
--	--------------	----------	-----------	----------	------------	------------

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>
<b>1</b>	<b>1 Введение в предмет</b>
	<b>Тема. Сущность дисциплины</b>
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»
	<b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b>
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).
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Общие основы теории и методики физического воспитания</b>
	<b>Тема. Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания</b>
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:</i> средства ФВ. Техника двигательных действий <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.
2.2	<b>Тема. Методы физического воспитания</b>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания.



	<p>Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определить способы дозирования нагрузки. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп (составить конспект в тетради).</p>
	<p align="center"><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>Самостоятельная работа.</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 align="center"><b>3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b></p> <p align="center"><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>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности»</p>
3.1	
	<p align="center"><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><i>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></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 11-12.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей. Выполнение контрольной работы</p>
3.2	
	<p align="center"><b>Тема. Основы развития выносливости</b></p> <p><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.</p> <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>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития одного из видов выносливости. Выполнение контрольной работы</p>
3.3	
	<p align="center"><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> <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>Самостоятельная работа.</i> Выполнение контрольной работы</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.</p>
3.4	

<i>4 семестр</i>	
	<b>Тема. Основы развития двигательных способностей</b>
3.5	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Классификация и характеристика двигательных способностей. Факторы проявления двигательных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. Средства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Классификация и характеристика двигательных способностей. Факторы проявления двигательных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. Средства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития ДКС.</p>
4	<b>4 Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>
	<b>Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях</b>
4.1	<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> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19-20</i> Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях Характеристика учебно-методического комплекса (УМК) дисциплины «Физическая культура».</p> <p><i>Мастер-класс</i> 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>
	<b>Тема. Планирование процесса физического воспитания</b>
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>
	<b>Тема. Контроль в физическом воспитании</b>
4.3	<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>Самостоятельная работа.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля, составить дневник и заполнить его. Выполнение контрольной работы.</p>
	<b>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</b>
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.</p> <p><i>Посещение мастер-класса</i> учителя физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий. Выполнение контрольной работы.</p>

	<i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад по характеристике внеурочных форм занятий ФВ
	<b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b>
	<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). <i>Посещение урока физической культуры в общеобразовательной школе (мастер-класс учителя).</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Структура анализа занятия.
4.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Показатели эффективности организации урока ФК. Видеонаблюдение (посещение) урока ФК и расчет показателей общей и моторной плотности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Характеристика физиологической кривой ФН. Расчет внутренних показателей физической нагрузки и составление физиологической кривой ФН
	<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.
	<b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b>
	<i>Занятие лекционного типа 15.</i> Характеристика ФВ обучающихся СПО. Характеристика ФВ студентов. ФК в режиме трудового дня и в быту.
4.6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-30.</i> Характеристика ФВ обучающихся в СПО и ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО
	<i>Самостоятельная работа.</i> Заполнить таблицу «Урочные и внеурочные формы ФВ». Выполнение контрольной работы.
	<i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО.
	<b>Тема. Производственная физическая культура</b>
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Производственная физическая культура. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц «молодого» и зрелого возраста Виды производственной ФК (ПФК). ФВ в пожилом возрасте.
4.7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Производственная гимнастика. Физическая культура в быту. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
	<i>Самостоятельная работа.:</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях [1-2]. Выполнение контрольной работы
	<b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b>
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
4.8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами «пожилого» и «старшего» возраста.

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

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

	<b>Тема. Понятия и ценности физической культуры</b>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основные понятия в области ТИМФК. Физическая культура: ценности, функции. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТИМФК. Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм физической культуры. Выполнение контрольной работы
<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	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели и задачи физического воспитания (ФВ). Классификация и характеристика принципов ФВ. Классификация и характеристика основных и вспомогательных средств ФВ. Техника двигательных действий <i>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» Выполнение контрольной работы
	<b>Тема. Методы физического воспитания</b>
2.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). <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, используемые в практике физического воспитания. 5. Определить способы дозирования нагрузки. Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп. Выполнение контрольной работы
	<b>Тема. Обучение двигательным действиям</b>
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
<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>Самостоятельная работа.</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>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
	<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>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.

	<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>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>
	<b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b>
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	<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>Самостоятельная работа..</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>Самостоятельная работа.</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
	<b>Тема. Контроль в физическом воспитании</b>
4.3	<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>Самостоятельная работа.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Составить дневник самоконтроля и заполнить его.
	<b>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</b>
4.4	<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».
	<b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b>
4.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Структура анализа занятия. Посещение мастер-класса учителя физической культуры. <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
	<b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b>
4.6	<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>Самостоятельная работа..</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО. Выполнение контрольной работы.
4.7	<b>Тема. Производственная физическая культура</b>

	<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>
4.8	<p style="text-align: center;"><b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>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. Булькина Л.В. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта [Электронный ресурс]: монография/ Булькина 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

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	<u>Справочная правовая система «Консультант плюс»</u>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 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, ноутбук.
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.

