

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 09:56:10  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика физической культуры (Б1.О.19)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</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:  
Зубков Д.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД  
Протокол от «14 апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущих бакалавров по физической культуре в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

### 1.2 Задачи дисциплины

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

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

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

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

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<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.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	<b>ОПК-9.1 Знает</b> методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся. <b>ОПК-9.2 Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля. <b>ОПК-9.3 Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся.

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

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0	64/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/27	120/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	10	22
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0	16/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к-промежуточной аттестации	96/0	98/24	194/24
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

### 4 Фонд оценочных средств:

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

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<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 двигательного-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>
1.1	Сущность дисциплины	1	-	0	10	11
1.2	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>
2.1	Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания	1	-	0	10	11
2.2	Методы физического воспитания	1	-	0	10	11
2.3	Обучение двигательным действиям	-	-	0	10	10
<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>
3.1	Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора	-	2	0	10	12
3.2	Основы развития скоростных и силовых способностей	-	2	0	10	12
3.3	Основы развития выносливости	-	2	0	10	12
3.4	Основы развития гибкости	-	2	0	16	18
	<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>						
3.5	Основы развития двигательного-координационных 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>
4.1	Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	2	-	0	10	12
4.2	Планирование процесса физического воспитания	-	2	0	11	13
4.3	Контроль в физическом воспитании	-	1	0	11	12
4.4	Организация и построение занятий в физическом воспитании	-	1	0	12	13
4.5	Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК	-	1	0	11	12
4.6	Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.	-	1	0	11	12
4.7	Производственная физическая культура	-	1	0	11	12
4.8	Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте»	-	1	0	11	12
	<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.
<b>Тема. Методы физического воспитания</b>	
2.2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Типологическая характеристика методов. Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Определить способы дозирования нагрузки. Выполнение контрольной работы. <i>Домашнее задание:</i> Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп (составить конспект в тетради).
<b>Тема. Обучение двигательным действиям</b>	
2.3	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Учения о планомерно – поэтапном формировании действий. Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Цель, задачи, особенности состава <i>Самостоятельная работа:</i> едств и методов на трех этапах обучения.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Теории обучения двигательным действиям («ассоцианизм», «бихевиоризм», «закономерности Крестовникова»). Принципиальная схема обучения двигательным действиям. Характеристика первого этапа обучения двигательному действию.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 8.</i> Характеристика второго и третьего этапов обучения двигательному действию.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Конспектирование учения Н.А. Бернштейна и П.Я. Гальперина. Конспектирование законов формирования двигательного навыка. Выполнение контрольной работы <i>Домашнее задание:</i> Разработать методику обучения ДД (согласно специализации).
<b>3</b>	<b>3 Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор</b>
	<b>Тема. Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора</b>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Спортивный отбор. Общая характеристика видов и сущность спортивного отбора. <i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 9-10.</i> Критерии спортивного отбора. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию «Методы и принципы спортивного отбора. Спортивная ориентация и способности»
	<b>Тема. Основы развития силовых и скоростных способностей</b>
3.2	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей. Классификация и характеристика силовых способностей. Факторы, обуславливающие развитие силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей. <i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 11-12.</i> Классификация и характеристика скоростных способностей. Факторы, обуславливающие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития одного из физических качеств скоростных способностей. Выполнение контрольной работы
	<b>Тема. Основы развития выносливости</b>
3.3	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие общей и специальной выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. <i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 13-14.</i> Классификация и характеристика выносливости. Факторы, обуславливающие развитие общей и специальной выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития одного из видов выносливости. Выполнение контрольной работы
	<b>Тема. Основы развития гибкости</b>
3.4	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости. <i>Занятия семинарского типа (семинар, практическое занятие) 15-16.</i> Сущность и показатели гибкости. Факторы проявления показателей гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития гибкости. Методические основы развития гибкости. Измерение гибкости. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение контрольной работы <i>Домашнее задание:</i> Разработать методику развития гибкости.
	<b>4 семестр</b>
	<b>Тема. Основы развития двигательно-координационных способностей</b>
3.5	<i>Занятие лекционного типа 9.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС. <i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Классификация и характеристика двигательно-координационных способностей. Факторы проявления двигательно-координационных способностей (ДКС). Сенситивные периоды развития ДКС. <i>Самостоятельная работа:</i> едства развития ДКС. Методика развития ДКС. Способы оценки ДКС. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать методику развития ДКС.
<b>4</b>	<b>4 Возрастные аспекты теории и методики физической культуры</b>
	<b>Тема. Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях</b>
4.1	<i>Занятие лекционного типа 10.</i> Современное состояние ФВ в дошкольных образовательных учреждениях и школе. Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18-19</i> Современные подходы модернизации ФВ в образовательных учреждениях Характеристика учебно-методического комплекса(УМК) дисциплины «Физическая культура».</p> <p>Мастер-класс инструктора по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Морфофункциональные и психические особенности обучающихся в школе (конспект в тетради).</p>
	<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. Самостоятельная работа:едства и методы контроля на уроке физической культуры. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-23.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Самостоятельная работа:едства и методы контроля на уроке физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля, составить дневник и заполнить его. Выполнение контрольной работы.</p>
	<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. Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад по характеристике внеурочных форм занятий ФВ</p>
	<b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b>
4.5	<p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Показатели эффективности организации урока ФК. Характеристика физиологической кривой физической нагрузки (далее ФН).</p> <p>Посещение урока физической культуры в общеобразовательной школе (мастер-класс учителя).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Структура анализа занятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Показатели эффективности организации урока ФК. Видеонаблюдение (посещение) урока ФК и расчет показателей общей и моторной плотности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Характеристика физиологической кривой ФН. Расчет внутренних показателей физической нагрузки и составление физиологической кривой ФН</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК. Выполнение контрольной работы.</p>
	<b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b>
4.6	<p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Характеристика ФВ обучающихся СПО. Характеристика ФВ студентов. ФК в режиме трудового дня и в быту.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-30.</i> Характеристика ФВ обучающихся в СПО и</p>

	<p>ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Заполнить таблицу «Урочные и внеурочные формы ФВ». Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО».</p>
	<b>Тема. Производственная физическая культура</b>
4.7	<p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Производственная физическая культура. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц «молодого» и зрелого возраста Виды производственной ФК (ПФК). ФВ в пожилом возрасте.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Производственная гимнастика. Физическая культура в быту. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.:</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях [1-2].Выполнение контрольной работы</p>
	<b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b>
4.8	<p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами «пожилого» и «старшего» возраста».</p>

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

Раздел, темы	Содержание
	<i>3 семестр</i>
<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>Самостоятельная работа..</i> Найти и законспектировать труды ученых, авторов основных концепций модернизации системы физической культуры. Роль дисциплины «ТиМФК» в профессиональной деятельности бакалавра ФК. Генезис дисциплины «ТиМФК, характеристика основных разделов. Выполнение контрольной работы.</p>
	<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>Самостоятельная работа..</i> Составить словарь основных понятий дисциплины ТиМФК. Характеристика ценностей, функций, компонентов, форм 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>Самостоятельная работа..</i> Заполнить таблицу «Цели и задачи, принципы, средства ФВ лиц разного возраста». Подготовить конспект на тему «Цели и задачи физической культуры и физического воспитания. Целевые установки процесса ФВ на разных этапах онтогенеза»</p> <p>Выполнение контрольной работы</p>
	<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>Самостоятельная работа..</i> Изучить вопросы: 1. Типологическая характеристика методов. 2.Структурная основа выполнения физического упражнения (нагрузка, интервалы отдыха). 3. Специфические методы физического воспитания. 4. Общепедагогические и другие методы,</p>

	используемые в практике физического воспитания. 5. Определить способы дозирования нагрузки. Пороговая и пиковая нагрузка для людей занимающихся ФК разных возрастных групп. Выполнение контрольной работы
	<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.
<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>Самостоятельная работа.</i> Конспектировать содержание педагогических технологий, повышающих интенционный компонент ФК личности. Выполнение контрольной работы.

	<b>Тема Планирование процесса физического воспитания</b>
4.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить годовой план-график, тематический план и план конспект урочного занятия. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить технологическую карту урока физической культуры</p>
	<b>Тема. Контроль в физическом воспитании</b>
4.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Учет и контроль в физическом воспитании. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Познакомиться с дневником самоконтроля. Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить дневник самоконтроля и заполнить его.</p>
	<b>Тема. Организация и построение занятий в физическом воспитании</b>
4.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6</i> Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и содержание урока физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию «Характеристика внеурочных форм занятий». Выполнение контрольной работы.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Подготовить доклад на тему «Характеристика внеурочных форм занятий ФВ».</p>
	<b>Тема. Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК</b>
4.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Признаки подготовленности учителя ФК. Анализ урока ФК. Структура анализа занятия.</p> <p>Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа..</i> Составить таблицу и систему координат для последующего анализа урока (карта хронометрии урока; карта пульсометрии урока). Хронометрировать урок ФК [9, видео уроков]. Выполнение контрольной работы</p>
	<b>Тема. Физическое воспитание обучающихся учреждений СПО, ВО</b>
4.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Характеристика ФВ обучающихся в СПО и ВО. Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО</p> <p><i>Самостоятельная работа..</i> Составить презентацию по вопросам «Организация ППФП в учреждениях СПО и ВО.</p> <p>Выполнение контрольной работы.</p>
	<b>Тема. Производственная физическая культура</b>
4.7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Производственная гимнастика. Физическая культура в быту. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить модель реализации ПФК на предприятиях и в организациях. Выполнение контрольной работы.</p>
	<b>Тема. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте</b>
4.8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросу «Формы занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Выполнение контрольной работы.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев – 5-е изд. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2025. – 520 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/152517.html>
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 35 экз.

## 6.1.2 Дополнительная литература

- 1 Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М.И. Балтрунас, С.В. Быченков. – 2-е изд. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 135 с. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142100.html>
- 2 Борисова В.В. Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методическое пособие / В.В. Борисова, Л.В. Руднева. – Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. – 244 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html>
- 3 Булькина Л.В. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / Л.В. Булькина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2021. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/101285.html>.
- 4 Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 336 с. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/145709.html>
- 5 Корюкин Д.А. Теория и практика физической культуры и спорта: учебное пособие / Д.А. Корюкин, Р.В. Сидоров, Е.В. Лялина. – Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. – 204 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html>
- 6 Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев ; под редакцией О.Н. Степановой. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 200 с. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/145741.html>
- 7 Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Морозова, Н.В. Ермолина, Н.А. Зинчук [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. – 89 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/108844.html>.
- 8 Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов . – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2022. – 656 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>
- 9 Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А.В. Сафошин [и др.]. – 3-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 392 с. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/145485.html>

## 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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>№ п.п.</i>	<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 «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>
4.	СПС Гарант	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.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>
<p>аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор.</p>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>