

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.29 Теория и методика физической культуры

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

заочная

Год набора

2023

Красноярск 2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

Канд. пед. наук, Доцент, Чикуров Александр Игнатович

\_\_\_\_\_  
должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания данной дисциплины – интегрировать знания, полученные при освоении дисциплин, изучающих различные аспекты двигательной деятельности человека (биохимии, анатомии, физиологии, педагогики, психологии и др.) в целостную систему теоретических и методических положений, раскрывающих закономерности формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей, организации и проведения учебно-тренировочной и физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами людей.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- освоить понятийный аппарат теории физической культуры;
- изучить теоретические положения физкультурной деятельности;
- освоить средства и методы формирования физической культуры личности;
- изучить особенности физкультурной деятельности в различные периоды жизни человека;
- изучить теоретические основы рекреационной физической культуры.

### 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>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: Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.	методические принципы физического воспитания закономерности формирования двигательных навыков закономерности развития двигательных способностей учитывать методические принципы физического воспитания при планировании учебного процесса подбирать средства и методы в соответствии задачами занятия  методикой формирования двигательных навыков методикой развития двигательных способностей
<b>ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</b>	

ОПК-14.3: Разрабатывает учебно-программную документацию тренировочного и	требования к разработке учебно-программной документации методические основы физического воспитания
образовательного процессов	разрабатывать программу обучения двигательному действию методикой разработки учебно-программной документации образовательного процесса по физическому воспитанию

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: Теория и методика физической культуры. <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7762>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ									
2. Модуль 1. Физическая культура как социальное явление									
	1. Введение в теорию физической культуры	2							
	2. Введение в теорию физической культуры			2					
	3. Введение в теорию физической культуры							2	
	4. Физическая культура как вид культуры							6	
	5. Система физической культуры							6	
3. Модуль 2. Средства, методы и методические принципы формирования физической культуры личности									
	1. Средства формирования физической культуры личности	2							
	2. Средства формирования физической культуры личности			2					
	3. Средства формирования физической культуры личности							6	

4. Методы формирования физической культуры личности	2							
5. Методы формирования физической культуры личности							6	
6. Методические принципы занятий физическими упражнениями							8	
<b>4. Модуль 3. Обучение двигательным действиям</b>								
1. Двигательные умения и навыки							6	
2. Двигательные умения и навыки			2					
3. Этапы обучения двигательным действиям							6	
<b>5. Модуль 4. Развитие двигательных способностей</b>								
1. Развитие силовых способностей	2							
2. Развитие силовых способностей			2					
3. Развитие силовых способностей							8	
4. Развитие скоростных способностей							6	
5. Развитие выносливости	1							
6. Развитие выносливости			1					
7. Развитие выносливости							8	
8. Развитие гибкости							6	
9. Развитие координационных способностей			1					
10. Развитие координационных способностей							3	
11.								
<b>6. Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА</b>								
<b>7. Модуль 5. Организация и проведение занятий физическими упражнениями</b>								
1. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК	1							

2. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК							60	
3. Формы проведения занятий физическими упражнениями							3	
4. Формы проведения занятий физическими упражнениями			1					
5. Методические основы проведения урока физической культуры			1					
6. Методические основы проведения урока физической культуры							2	
7. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями							8	
8. Формирование личности занимающихся физическими упражнениями							8	
<b>8. Модуль 6. Физическая культура в системе воспитания и образования</b>								
1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	1							
2. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста			1					
3. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста							4	
4. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	1							
5. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста			1					
6. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста							6	



7. Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях							6	
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка							6	
<b>9. Модуль 7. Физическая культура взрослых</b>								
1. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста			1					
2. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста							6	
3. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста							6	
4. Рекреационная физическая культура			1					
5. Рекреационная физическая культура							19	
6.								
Всего	12		16				211	

#### **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

##### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"(Москва: Издательский центр "Академия").
2. Гелецкий В. М., Гелецкая Л. Н., Чикуров А. И. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. комплекс [для студентов напр. 034300.62 «Физическая культура»](Красноярск: СФУ).
3. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и выпускные квалификационные работы: учебное пособие по направлениям подготовки 034300 "Физическая культура", квалификация бакалавр, 034300 "Физическая культура", квалификация магистр, по дисциплине "Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте"(Красноярск: ИПК СФУ).
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура"(Москва: Academia (Академия)).

##### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

1. Программное обеспечение используется для презентаций лекционного курса, проведение семинаров с использованием интерактивных средств.
2. Используются следующие программы:
3. LMS Moodle;
4. WinRAR Standard License – для юридических лиц;
5. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE;
6. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2;
7. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ.

##### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Не используются

#### **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

#### **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного должны быть наборы демонстрационного оборудования (проектор или интерактивная доска), обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СФУ.