

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра теоретических основ и
менеджмента физической
культуры и туризма**
(ТОиМФКТ ФФКСТ)
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра теоретических основ и
менеджмента физической
культуры и туризма**
(ТОиМФКТ ФФКСТ)
наименование кафедры

Н.В. Соболева

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Дисциплина Б1.О.27 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки /
специальность

Направленность
(профиль)

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

Программу
составили

канд.пед.наук, Доцент, Чикуров Александр
Игнатович

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

ОПК-14:Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	
ОПК-14.1:Координирует тренировочную и образовательную деятельность в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	
Уровень 1	цель, задачи и принципы системы физической культуры
Уровень 1	определить соответствие учебного процесса методическими принципами и закономерностям физического воспитания
Уровень 1	методикой разработки содержания занятий в соответствии с поставленными задачами
ОПК-14.2:Выявляет необходимость проведения корректировки методик по сопровождению отборочного, тренировочного и образовательного процессов	
Уровень 1	методики по сопровождению образовательного процесса
Уровень 1	определять несоответствия применяемых методик необходимым требованиям
Уровень 1	методами определения несоответствия применяемых методик необходимым требованиям

ОПК-14.3:Разрабатывает учебно-программную документацию тренировочного и образовательного процессов	
Уровень 1	требования к разработке учебно-программной документации
Уровень 2	методические основы физического воспитания
Уровень 1	разрабатывать программу обучения двигательному действию
Уровень 1	методикой разработки учебно-программной документации образовательного процесса по физическому воспитанию
ОПК-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1:Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.	
Уровень 1	методические принципы физического воспитания
Уровень 2	закономерности формирования двигательных навыков
Уровень 3	закономерности развития двигательных способностей
Уровень 1	учитывать методические принципы физического воспитания при планировании учебного процесса
Уровень 2	подбирать средства и методы в соответствии задачами занятия
Уровень 1	методикой формирования двигательных навыков
Уровень 2	методикой развития двигательных способностей
ОПК-1.2:Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы	
Уровень 1	характеристику основных нормативных документов планирования и требования к планированию в физическом воспитании
Уровень 2	характеристику видов планирования в физическом воспитании
Уровень 3	методическую последовательность планирования
Уровень 1	выбирать виды планирования в соответствии со сроками планирования
Уровень 2	ставить цель педагогического процесса с учетом нормативных документов и особенностей
Уровень 3	разрабатывать документы планирования на различные временные периоды
Уровень 1	методикой оперативного планирования
Уровень 2	методикой текущего планирования
Уровень 3	методикой перспективного планирования
ОПК-1.3:Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.	
Уровень 1	динамику физической работоспособности во время нагрузки в при восстановлении
Уровень 2	внешние признаки утомления
Уровень 3	эффекты воздействия физических упражнений на организм человека
Уровень 1	определять интенсивность нагрузки
Уровень 2	оценивать степень утомления во время выполнения физической нагрузки

Уровень 1	педагогическими методами контроля состояния организма
Уровень 2	способами дозирования физической нагрузки

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина "Теория и методика физической культуры" относится к базовой части ОП 49.03.01

Освоению данной дисциплины предшествуют дисциплины:

Анатомия человека

Педагогика

Психология

Физиология человека

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения следующих дисциплин:

Основы спортивной подготовки; Психология спорта;

Основы спортивной подготовки

Педагогика физической культуры

Педагогическая практика

Научно-методическая деятельность

Тренерская практика

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

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	
		3	4
Общая трудоемкость дисциплины	7 (252)	3 (108)	4 (144)
Контактная работа с преподавателем:	1,78 (64)	0,89 (32)	0,89 (32)
занятия лекционного типа	0,89 (32)	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	0,89 (32)	0,44 (16)	0,44 (16)
практикумы			
лабораторные работы			
другие виды контактной работы			
в том числе: групповые консультации			
индивидуальные консультации			
иная внеаудиторная контактная работа:			
групповые занятия			
индивидуальные занятия			
Самостоятельная работа обучающихся:	4,22 (152)	2,11 (76)	2,11 (76)
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Да	Нет	Да
Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)	1 (36)		1 (36)

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	0	0	0	0	
2	Модуль 1. Физическая культура как социальное явление	3	3	0	14	
3	Модуль 2. Средства, методы и методические принципы формирования физической культуры личности	3	3	0	12	
4	Модуль 3. Обучение двигательным действиям	2	2	0	10	
5	Модуль 4. Развитие двигательных способностей	8	8	0	40	

6	Раздел ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	2. В	0	0	0	0	
7	Модуль Организация проведение занятий физическими упражнениями	5. и	8	8	0	28	
8	Модуль Физическая культура системе воспитания образования	6. В и	5	5	0	22	
9	Модуль Физическая культура взрослых	7.	3	3	0	26	
Всего			32	32	0	152	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисципли ны	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Введение в теорию физической культуры	1	0	0
2	2	Физическая культура как вид культуры	1	0	0
3	2	Система физической культуры	1	0	0
4	3	Средства формирования физической культуры личности	1	0	0
5	3	Методы формирования физической культуры личности	1	0	0
6	3	Методические принципы занятий физическими упражнениями	1	0	0

7	4	Двигательные умения и навыки	1	0	0
8	4	Этапы обучения двигательным действиям	1	0	0
9	5	Развитие силовых способностей	1	0	0
10	5	Развитие скоростных способностей	1	0	0
11	5	Развитие выносливости	2	0	0
12	5	Развитие гибкости	2	0	0
13	5	Развитие координационных способностей	2	0	0
14	7	Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК	4	0	0
15	7	Формы проведения занятий физическими упражнениями	1	0	0
16	7	Методические основы проведения урока физической культуры	1	0	0
17	7	Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	1	0	0
18	7	Формирование личности занимающихся физическими упражнениями	1	0	0
19	8	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	2	0	0
20	8	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	1	0	0
21	8	Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях	1	0	0

22	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	0	0
23	9	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	1	0	0
24	9	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	1	0	0
25	9	Рекреационная физическая культура	1	0	0
Итого			4	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Введение в теорию физической культуры	1	0	0
2	2	Физическая культура как вид культуры	1	0	0
3	2	Система физической культуры	1	0	0
4	3	Средства формирования физической культуры личности	1	0	0
5	3	Методы формирования физической культуры личности	1	0	0
6	3	Методические принципы занятий физическими упражнениями	1	0	0
7	4	Двигательные умения и навыки	1	0	0
8	4	Этапы обучения двигательным действиям	1	0	0
9	5	Развитие силовых способностей	1	0	0
10	5	Развитие скоростных способностей	1	0	0
11	5	Развитие выносливости	2	0	0
12	5	Развитие гибкости	2	0	0
13	5	Развитие координационных способностей	2	0	0

14	7	Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК	4	0	0
15	7	Формы проведения занятий физическими упражнениями	1	0	0
16	7	Методические основы проведения урока физической культуры	1	0	0
17	7	Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	1	0	0
18	7	Формирование личности занимающихся физическими упражнениями	1	0	0
19	8	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	2	0	0
20	8	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	1	0	0
21	8	Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях	1	0	0
22	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	0	0
23	9	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	1	0	0
24	9	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	1	0	0
25	9	Рекреационная физическая культура	1	0	0
Всего			22	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура"	Москва: Academia (Академия), 2008

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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", 2014
Л1.2	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, 2015
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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, 2011
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

ЛЗ.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура"	Москва: Academia (Академия), 2008
------	----------------------------------	---	---

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Научная библиотека СФУ	http://bik.sfu-kras.ru
Э2	Государственная Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма)	http://lib.sportedu.ru
Э3	Российская государственная библиотека	http://www.gpntb.ru
Э4	Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru
Э5	Библиотека советской физической культуры и спорта	http://sportlib.su
Э6	Российская национальная библиотека (РНБ)	http://www.nlr.ru
Э7	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/defaultx.asp
Э8	Журнал Теория и практика физической культуры	http://lib.sportedu.ru/press/ТПФК
Э9	Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://lib.sportedu.ru/press/fkvot
Э10	Физкультура и спорт	http://www.fismag.ru
Э11	Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта	http://lesgaft-notes.spb.ru
Э12	Сетевой образовательный ресурс "я иду на урок физкультуры"	http://spo.1september.ru/urok
Э13	Сетевой образовательный ресурс учителей физкультуры	http://fizkultura-na5.ru
Э14	Сайт электронной библиотеки по спорту	http://fizkult-ura.ru/

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина состоит из 2 частей.

В первом семестре ставится зачет, во втором - экзамен. Зачет ставится по результатам аудиторной работы и самостоятельной работы в электронном курсе. Для получения зачета необходимо набрать более 50% от максимального количества баллов.

Итоговая оценка за курс определяется либо по результатам сдачи устного экзамена, либо суммой набранных баллов в семестрах в процентах от максимального количества по следующей шкале: Отлично

- от 80% до 100%; Хорошо - от 65% до 79%; Удовлетворительно - от 50% до 64%; Неудовлетворительно менее 50%.

В четвертом семестре предусмотрено выполнение курсовой работы, основная цель которой состоит в анализе литературных источников по определенной теме. На первой странице курса приведен список литературы, периодических изданий и ресурсов Интернета, которые будут полезными при изучении курса.

Курс построен на принципах смешанного обучения, т.е. на сочетании форм аудиторной и дистанционной работы.

Особенность смешанного обучения заключается в том, значительная часть самостоятельной работы осуществляется в дистанционной форме с использованием электронных технологий. Вы будете получать задания, представлять выполненные работы, комментировать или оценивать работы своих одногруппников в электронной среде. Эта работа будет тесно связана с работой на лекциях и семинарах. Почти все виды заданий и работ оцениваются в баллах, которые можно видеть на странице курса.

По каждому виду учебной работы максимальное количество баллов выставляется при условии выполнения его на «отлично», при неудовлетворительной оценке за выполнение какого-либо вида текущего контроля баллы не начисляются.

Многие задания имеют определенный срок выполнения, после которого задания не принимаются. При наличии у студента, не сдавшего задание в срок, документально подтвержденной уважительной причины (болезнь, отъезд на сборы, соревнования) сроки сдачи продлеваются по согласованию с преподавателем.

Выполнение некоторых заданий является обязательными. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение таких заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

Режим освоения дисциплины представляет собой следующее:

До аудиторных лекционных занятий необходимо проработать онлайн лекцию в электронном курсе по изучаемой теме и выполнить предлагаемые задания. На аудиторных лекционных занятиях материал закрепляется в различных интерактивных формах занятий (дискуссия, беседа, диспут, и т.п.). Во время лекции осуществляется оценка освоения учебного материала. На семинарских занятиях обсуждаются результаты выполнения заданий

Написание курсовой работы, объемом 15 – 20 страниц, осуществляется по темам, размещенным в электронном курсе.

Выполнение практических домашних заданий. Задания включают в себя составление план-конспекта занятий направленных на обучение

определенному двигательному действию.

Задания выдаются преподавателем на семинарском занятии либо размещаются на электронном ресурсе.

В рамках самостоятельной работы организуется проведение консультаций, на которых осуществляется тестирование, прием и обсуждение выполненных заданий, а также прием отработки пропущенных занятий. На консультациях можно получить ответы на любые вопросы, возникшие по ходу освоения курса в целом и по выполнению заданий.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

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

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Не используются
-------	-----------------

10 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.