

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)**

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

**Гелецкий В.М.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.Б.07 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки /  
специальность 49.03.01 Физическая культура

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2017

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

Кандидат педагогических 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

- создать представление об интегрирующей роли дисциплины «Теория и методика физической культуры» в системе дисциплин профессиональной подготовки;
- 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

<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	Знать методы и средства физической культуры
Уровень 1	Уметь применять методы и средства физической культуры в соответствии с поставленными задачами и условиями профессиональной деятельности
Уровень 1	Владеть методиками обучения двигательным действиям и развития физических способностей
<b>ОПК-2: способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</b>	
Уровень 1	Знать методические принципы физического воспитания
Уровень 2	Знать средства и методы формирования физической культуры

	личности
Уровень 3	Знать основные документы планирования
Уровень 1	Уметь составлять план-конспекты занятий по физической культуре
Уровень 2	Уметь выбирать методы и средства в соответствии с поставленными задачами на занятие
Уровень 3	Уметь планировать и контролировать учебный процесс
Уровень 1	Владеть терминологией в сфере физической культуры и спорта
Уровень 2	Владеть методами организации занимающихся
<b>ОПК-3: способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</b>	
Уровень 1	Знать методы формирования двигательного навыка, развития физических качеств, дидактические принципы. Возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков
Уровень 1	Уметь планировать процесс обучения ДД и развития ДС
Уровень 1	Владеть терминологией в области ФК и С
<b>ОПК-4: способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</b>	
Уровень 1	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта. Методы и средства воспитания социально-личностных качеств.
Уровень 1	Уметь планировать и формулировать воспитательные задачи в педагогическом процессе
Уровень 1	Владеть навыками взаимодействия в коллективе
<b>ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</b>	
Уровень 1	Знать сущность физических способностей. Тесты для определения уровня физических способностей и функционального состояния обучающихся. Педагогические критерии эффективности техники.
Уровень 1	Уметь проводить тестирование физических способностей. Оценивать уровень физических способностей и владения техникой физических упражнений.
Уровень 1	Владеть методиками оценки уровня развития физических способностей
<b>ОПК-6: способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</b>	
Уровень 1	Знать методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.
Уровень 1	Уметь планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.
Уровень 1	Владеть средствами и методами формирования здорового образа

	жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых
<b>ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни</b>	
Уровень 1	Знать средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых
Уровень 1	Уметь составлять программы физкультурно-спортивных занятий.
Уровень 1	Владеть методикой проведения оздоровительных занятий.
<b>ОПК-11: способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</b>	
Уровень 1	Знать методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы
Уровень 1	Уметь выбирать методы в соответствии с поставленными задачами исследования.
Уровень 1	Владеть технологией поиска и анализа литературных источников
<b>ОПК-12: способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой</b>	
Уровень 1	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта. Методы и средства воспитания социально-личностных качеств.
Уровень 1	Уметь планировать воспитательные задачи в педагогическом процессе.
Уровень 1	Владеть навыками межличностного общения.
<b>ОПК-13: способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</b>	
Уровень 1	Знать требования информационной безопасности.
Уровень 1	Уметь осуществлять поиск необходимой информации применением информационно-коммуникационных технологий.
Уровень 1	Владеть навыками поиска информации в базах данных посредством интернет-технологий.
<b>ПК-1: способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</b>	
Уровень 1	Знать методические принципы обучения двигательным действиям и развития физических способностей. Методы педагогического контроля

Уровень 1	Уметь планировать учебный процесс на основе методических принципов.
Уровень 1	Владеть методикой обучения двигательным действиям.
<b>ПК-2: способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</b>	
Уровень 1	Знать дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. Средства и методы формирования физической культуры личности
Уровень 1	Уметь планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий
Уровень 1	Владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития двигательных способностей в процессе физкультурно-спортивных занятий
<b>ПК-3: способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</b>	
Уровень 1	Знать основные документы планирования. Дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. Средства и методы формирования физической культуры личности. Методическую последовательность планирования.
Уровень 1	Уметь формулировать задачи конкретного занятия, оценивать эффективность занятий. Планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий
Уровень 1	Владеть технологией составления учебных планов на различные периоды времени.
<b>ПК-4: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</b>	
Уровень 1	Знать дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. Средства и методы формирования физической культуры личности. Формы занятий физическими упражнениями.
Уровень 1	Уметь определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения
Уровень 1	Владеть методами организации занимающихся, методами контроля учебного процесса.
<b>ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</b>	
Уровень 1	Знать методы формирования двигательного навыка, развития физических качеств, дидактические принципы. Возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков
Уровень 1	Уметь средствами и методами физической культуры воздействовать на состояние обучающихся. Дозировать физическую нагрузку с

	учетом пола и возраста, индивидуальных особенностей занимающихся.
Уровень 1	Владеть методами диагностики физического состояния занимающихся.

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части ОП ВО

Освоению данной дисциплины предшествуют дисциплины - "Физиология человека", "Анатомия человека", "Педагогика", "Психология".

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения следующих дисциплин: "Основы спортивной подготовки", "Основы детско-юношеского спорта", "Адаптивная физическая культура".

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ  
<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7762>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр	
		4	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>9 (324)</b>	<b>4 (144)</b>	<b>5 (180)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,11 (40)</b>	<b>0,56 (20)</b>	<b>0,56 (20)</b>
занятия лекционного типа	0,56 (20)	0,28 (10)	0,28 (10)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	0,56 (20)	0,28 (10)	0,28 (10)
практикумы			
лабораторные работы			
другие виды контактной работы			
в том числе: групповые консультации			
индивидуальные консультации			
иная внеаудиторная контактная работа:			
групповые занятия			
индивидуальные занятия			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>7,53 (271)</b>	<b>3,33 (120)</b>	<b>4,19 (151)</b>
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Да	Нет	Да
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>0,36 (13)</b>	<b>0,11 (4)</b>	<b>0,25 (9)</b>



### 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	2	0	0	16	ОК-8 ОПК-11 ОПК-12 ПК-2
3	Модуль 2. Средства, методы и методические принципы формирования физической культуры личности	3	6	0	28	ОК-8 ОПК-2 ОПК-3 ПК-1 ПК-2 ПК-5
4	Модуль 3. Обучение двигательным действиям	2	2	0	18	ОПК-2 ОПК-3 ОПК-5 ПК-1
5	Модуль 4. Развитие двигательных способностей	3	2	0	58	ОПК-2 ОПК-3 ОПК-5 ПК-1 ПК-2

6	Раздел ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	2. В	0	0	0	0	
7	Модуль Организация проведение занятий физическими упражнениями	5. и	6	6	0	85	ОПК-11 ОПК- 13 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-4 ПК-3
8	Модуль Физическая культура системе воспитания образования	6. В и	2	0	0	46	ОПК-10 ОПК- 12 ОПК-2 ОПК-6 ПК-1 ПК-2 ПК-4
9	Модуль Физическая культура взрослых	7.	2	4	0	20	ОПК-10 ОПК- 3 ОПК-6
Всего			20	20	0	271	

### 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	2	0	0
2	3	Средства формирования физической культуры личности	2	0	0
3	3	Методические принципы занятий физическими упражнениями	1	0	0
4	4	Двигательные умения и навыки	1	0	0
5	4	Этапы обучения двигательным действиям	1	0	0
6	5	Развитие двигательных способностей	2	0	0

7	5	Развитие выносливости	1	0	0
8	7	Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК	2	0	0
9	7	Формы проведения занятий физическими упражнениями	2	0	0
10	7	Методические основы проведения урока физической культуры	2	0	0
11	8	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	2	0	0
12	9	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	2	0	0
Итого			20	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в acad. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	3	Средства формирования физической культуры личности	4	0	0
2	3	Методы формирования физической культуры личности	2	0	0
3	4	Двигательные умения и навыки	2	0	0
4	5	Развитие координационных способностей	2	0	0
5	7	Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК	2	0	0
6	7	Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	2	0	0
7	7	Формирование личности занимающихся физическими упражнениями	2	0	0

8	9	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	2	0	0
9	9	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	2	0	0
Итого			20	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
Итого					

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чикуров А. И., Гелецкий В. М.	Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие для семинарских занятий [для студентов напр. 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»]	Красноярск: СФУ, 2015
Л1.2	Чикуров А. И., Гелецкий В. М.	Теория и методика физической культуры: контрольно-измерительные материалы [для студентов напр. 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»]	Красноярск: СФУ, 2015

## 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
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Чикуров А. И., Гелецкий В. М.	Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие для семинарских занятий [для студентов напр. 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»]	Красноярск: СФУ, 2015
Л3.2	Чикуров А. И., Гелецкий В. М.	Теория и методика физической культуры: контрольно-измерительные материалы [для студентов напр. 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»]	Красноярск: СФУ, 2015

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

Э1	Научная библиотека СФУ	<a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
Э2	Государственная Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма)	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Э3	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.gpntb.ru">http://www.gpntb.ru</a>
Э4	Библиотека международной спортивной информации	<a href="http://bmsi.ru">http://bmsi.ru</a>
Э5	Библиотека советской физической культуры и спорта	<a href="http://sportlib.su">http://sportlib.su</a>
Э6	Институт научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН)	<a href="http://www.inion.ru">http://www.inion.ru</a>
Э7	Российская национальная библиотека (РНБ)	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>
Э8	Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Э9	Журнал Теория и практика физической культуры	<a href="http://lib.sportedu.ru/press/ТПФК">http://lib.sportedu.ru/press/ТПФК</a>
Э10	Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	<a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot</a>

Э11	Вестник спортивной науки	<a href="http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php">http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php</a>
Э12	Физкультура и спорт	<a href="http://www.fismag.ru">http://www.fismag.ru</a>
Э13	Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru">http://lesgaft-notes.spb.ru</a>
Э14	Сетевой образовательный ресурс "я иду на урок физкультуры"	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>
Э15	Сетевой образовательный ресурс учителей физкультуры	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Э16	Сайт электронной библиотеки по спорту	<a href="http://fizkult-ura.ru/">http://fizkult-ura.ru/</a>
Э17	Система электронного обучения СФУ	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7762">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7762</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студента при изучении курса, представляет собой следующее:

Выполнение заданий по предаудиторной и постаудиторной работе в системе электронного обучения СФУ <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7762>.

Проработка материалов лекций (рекомендуется прочитывать лекцию в тот день, когда она была, а также перед семинаром). Чтение рекомендованной учебно-методической литературы. Поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов.

Написание курсовой работы, объемом 15 – 20 страниц, осуществляется по темам, предлагаемым преподавателем во время семинарского занятия.

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	Консультант+
-------	--------------

## **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.