

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

Б1.Б.07 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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения

заочная

Год набора

2018

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Кандидат педагогических 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

- 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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать методы и средства физической культуры Уметь применять методы и средства физической культуры в соответствии с поставленными задачами и условиями профессиональной деятельности Владеть методиками обучения двигательным действиям и развития физических способностей
ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	

ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	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 Уметь составлять программы физкультурно-спортивных занятий.
жизни	Владеть методикой проведения оздоровительных занятий.
ОПК-11: способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	
ОПК-11: способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	Знать методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы Уметь выбирать методы в соответствии с поставленными задачами исследования. Владеть технологией поиска и анализа литературных источников
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	
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	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта. Методы и средства воспитания социально-личностных качеств. Уметь планировать воспитательные задачи в педагогическом процессе. Владеть навыками межличностного общения.
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	

<p>ОПК-13: способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно</p>	<p>Знать требования информационной безопасности. Уметь осуществлять поиск необходимой информации применением информационно-коммуникационных технологий. Владеть навыками поиска информации в базах данных посредством интернет-технологий.</p>
<p>-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</p>	
<p>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</p>	
<p>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</p>	<p>Знать методические принципы физического воспитания Знать средства и методы формирования физической культуры личности Знать основные документы планирования Уметь составлять план-конспекты занятий по физической культуре Уметь выбирать методы и средства в соответствии с поставленными задачами на занятие Уметь планировать и контролировать учебный процесс Владеть терминологией в сфере физической культуры и спорта Владеть методами организации занимающихся</p>
<p>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</p>	
<p>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</p>	<p>Знать методы формирования двигательного навыка, развития физических качеств, дидактические принципы. Возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков Уметь планировать процесс обучения ДД и развития ДС Владеть терминологией в области ФК и С</p>
<p>ОПК-4: способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</p>	

ОПК-4: способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность,	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта. Методы и средства воспитания социально-личностных качеств. Уметь планировать и формулировать воспитательные
организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность	задачи в педагогическом процессе Владеть навыками взаимодействия в коллективе
ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	
ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Знать сущность физических способностей. Тесты для определения уровня физических способностей и функционального состояния обучающихся. Педагогические критерии эффективности техники. Уметь проводить тестирование физических способностей. Оценивать уровень физических способностей и владения техникой физических упражнений. Владеть методиками оценки уровня развития физических способностей
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	
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	Знать методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения. 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. 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
ПК-1: способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	

<p>ПК-1: способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические</p>	<p>Знать методические принципы обучения двигательным действиям и развития физических способностей. Методы педагогического контроля Уметь планировать учебный процесс на основе методических принципов. Владеть методикой обучения двигательным действиям.</p>
<p>технологии</p>	
<p>ПК-2: способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</p>	
<p>ПК-2: способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</p>	<p>Знать дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. Средства и методы формирования физической культуры личности 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 Владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития двигательных способностей в процессе физкультурно-спортивных занятий</p>
<p>ПК-3: способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</p>	
<p>ПК-3: способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</p>	<p>Знать основные документы планирования. Дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. Средства и методы формирования физической культуры личности. Методическую последовательность планирования. 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 Владеть технологией составления учебных планов на различные периоды времени.</p>
<p>ПК-4: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</p>	

ПК-4: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знать дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте. Средства и методы формирования физической культуры личности. Формы занятий физическими упражнениями. Уметь определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения
	Владеть методами организации занимающихся, методами контроля учебного процесса.
ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	
ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знать методы формирования двигательного навыка, развития физических качеств, дидактические принципы. Возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков Уметь средствами и методами физической культуры воздействовать на состояние обучающихся. Дозировать физическую нагрузку с учетом пола и возраста, индивидуальных особенностей занимающихся. Владеть методами диагностики физического состояния занимающихся.

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <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)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				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						6			
		3. Методология научного исследования в области физической культуры						2			
		4. Физическая культура как вид культуры						6			
		5. Система физической культуры						2			
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			4						
		3. Средства формирования физической культуры личности						8			

4. Методы формирования физической культуры личности							2	
5. Методы формирования физической культуры личности			2					
6. Методы формирования физической культуры личности							8	
7. Методические принципы занятий физическими упражнениями	1							
8. Методические принципы занятий физическими упражнениями							10	
4. Модуль 3. Обучение двигательным действиям								
1. Двигательные умения и навыки	1							
2. Двигательные умения и навыки			2					
3. Двигательные умения и навыки							8	
4. Этапы обучения двигательным действиям	1							
5. Этапы обучения двигательным действиям							10	
5. Модуль 4. Развитие двигательных способностей								
1. Развитие двигательных способностей	2							
2. Развитие силовых способностей							6	
3. Развитие скоростных способностей							2	
4. Развитие выносливости	1							
5. Развитие выносливости							20	
6. Развитие гибкости							10	
7. Развитие координационных способностей							20	
8. Развитие координационных способностей			2					
9.								
6. Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА								

7. Модуль 5. Организация и проведение занятий физическими упражнениями								
1. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК	2							
2. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК			2					
3. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК							15	
4. Формы проведения занятий физическими упражнениями	2							
5. Формы проведения занятий физическими упражнениями							10	
6. Методические основы проведения урока физической культуры	2							
7. Методические основы проведения урока физической культуры							20	
8. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями			2					
9. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями							20	
10. Формирование личности занимающихся физическими упражнениями			2					
11. Формирование личности занимающихся физическими упражнениями							20	
8. Модуль 6. Физическая культура в системе воспитания и образования								
1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	2							
2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста							16	

3. Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях							20	
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							10	
9. Модуль 7. Физическая культура взрослых								
1. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	2							
2. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста			2					
3. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста							10	
4. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста			2					
5. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста							10	
6.								
Всего	20		20				271	

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. 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).
4. 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).

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. Консультант+

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.