

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

Чикуров А.И.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

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

Дисциплина Б1.О.22 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки /
специальность

Направленность
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2020

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, профессор, Гелецкий Владислав
Михайлович

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	знать цель, задачи и принципы системы физической культуры
Уровень 1	уметь определить соответствие учебного процесса методическими принципами и закономерностям физического воспитания
Уровень 1	владеть 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
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 2	разрабатывать учебно-программную документацию 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 и развития двигательных способностей
Уровень 1	учитывать методические принципы физического воспитания при планировании учебного процесса
Уровень 2	подбирать средства и методы в соответствии задачами
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	основные нормативные документы планирования и требования к планированию в физическом воспитании
Уровень 2	виды планирования в физическом воспитании, методическую последовательность планирования
Уровень 1	ставить задачи педагогического процесса с учетом нормативных документов и особенностей занимающихся
Уровень 2	разрабатывать план-конспект занятия
ОПК-1.3:Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.	
Уровень 1	фазы физической работоспособности во время нагрузки в при восстановлении
Уровень 2	эффекты воздействия физических упражнений на организм человека. Внешние признаки утомления
Уровень 1	определять интенсивность нагрузки
Уровень 2	оценивать степень утомления во время выполнения физической нагрузки
Уровень 1	способами дозирования физической нагрузки
ОПК-2:Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1:Проводит методически обоснованный отбор в группы на всех этапах спортивной подготовки	
Уровень 1	методы педагогического контроля
Уровень 1	определять уровень физической подготовки
ОПК-2.2:Осуществляет контроль отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий видом спорта на всех этапах спортивной подготовки	
Уровень 1	знать медицинские противопоказания для занятий физической

	культурой
ОПК-2.3:Разрабатывает методическую документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	
Уровень 1	требования к методической документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий.
ОПК-9:Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	
ОПК-9.1:Способен использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся	
Уровень 1	систему нормативов контроля физической подготовленности занимающихся
Уровень 2	методы контроля физической подготовленности занимающихся
Уровень 1	применять систему нормативов контроля физической подготовленности занимающихся
Уровень 2	применять методы контроля физической подготовленности занимающихся
ОПК-9.2:Использует технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов	
Уровень 1	методы педагогической диагностики
Уровень 1	применять методы педагогической диагностики
ОПК-9.3:Проводит измерение и оценку физического развития и функционального состояния занимающихся	
Уровень 1	методы оценки физического развития и функционального состояния занимающихся
Уровень 1	применять методы оценки физического развития и функционального состояния занимающихся
ОПК-11:Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	
ОПК-11.1:Выявляет проблемы в методике и организации физкультурно-спортивной работы, предлагает мероприятия по совершенствованию процесса	
Уровень 1	методы поиска и анализа литературных источников
Уровень 1	выявлять проблемы в методике и организации физкультурно-спортивной работы
ОПК-11.2:Осуществляет научные исследования в области физической культуры и спорта, на основе методологии с использованием современных методов сбора и обработки данных	
Уровень 1	методы научного исследования в области физической культуры
Уровень 1	выбирать методы в соответствии с поставленными задачами исследования

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:
Физиология человека; Анатомия человека; Педагогика;
Психология.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения следующих дисциплин:

Основы спортивной подготовки
Педагогическая практика
Педагогика физической культуры
Адаптивная физическая культура

1.5 Особенности реализации дисциплины
Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

Теория и методика физической культуры. Часть1 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=26724> Теория и методика физической культуры. Часть2 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=14924>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр	
		3	4
Общая трудоемкость дисциплины	8 (288)	3,5 (126)	4,5 (162)
Контактная работа с преподавателем:	4 (144)	2 (72)	2 (72)
занятия лекционного типа	2 (72)	1 (36)	1 (36)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	2 (72)	1 (36)	1 (36)
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:	3 (108)	1,5 (54)	1,5 (54)
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	10	10	0	8	ОПК-11.1 ОПК-11.2
3	Модуль 2. Средства, методы и методические принципы формирования физической культуры личности	8	8	0	16	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
4	Модуль 3. Обучение двигательным действиям	6	6	0	14	ОПК-1.1 ОПК-1.2
5	Модуль 4. Развитие двигательных способностей	12	12	0	16	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1

6	Раздел ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	2. В	0	0	0	0	
7	Модуль Организация проведение занятий физическими упражнениями	5. и	12	12	0	14	ОПК-1.2 ОПК -1.3 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК -9.1 ОПК-9.2 ОПК-9.3
8	Модуль Физическая культура системе воспитания образования	6. В и	18	18	0	28	
9	Модуль Физическая культура взрослых	7.	6	6	0	12	ОПК-14.1 ОПК-14.2 ОПК-14.3
Всего			72	72	0	108	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплин ы	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	4	0	0
2	2	Методология научного исследования в области физической культуры	2	0	0
3	2	Физическая культура как вид культуры	2	0	0
4	2	Система физической культуры	2	0	0
5	3	Средства формирования физической культуры личности	4	0	0
6	3	Методы формирования физической культуры личности	2	0	0

7	3	Методические принципы занятий физическими упражнениями	2	0	0
8	4	Двигательные умения и навыки	4	0	0
9	4	Этапы обучения двигательным действиям	2	0	0
10	5	Развитие силовых способностей	4	0	0
11	5	Развитие скоростных способностей	2	0	0
12	5	Развитие выносливости	2	0	0
13	5	Развитие гибкости	2	0	0
14	5	Развитие координационных способностей	2	0	0
15	7	Содержание и оформление курсовой работы по ТИМФК	2	0	0
16	7	Формы проведения занятий физическими упражнениями	2	0	0
17	7	Методические основы проведения урока физической культуры	2	0	0
18	7	Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	4	0	0
19	7	Формирование личности занимающихся физическими упражнениями	2	0	0
20	8	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	4	0	0
21	8	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	8	0	0

22	8	Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях	4	0	0
23	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	0	0
24	9	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	4	0	0
25	9	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	2	0	0
Итого			12	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	2	Введение в теорию физической культуры	4	0	0
2	2	Методология научного исследования в области физической культуры	2	0	0
3	2	Физическая культура как вид культуры	2	0	0
4	2	Система физической культуры	2	0	0
5	3	Средства формирования физической культуры личности	4	0	0
6	3	Методы формирования физической культуры личности	2	0	0
7	3	Методические принципы занятий физическими упражнениями	2	0	0
8	4	Двигательные умения и навыки	4	0	0
9	4	Этапы обучения двигательным действиям	2	0	0
10	5	Развитие силовых способностей	4	0	0

11	5	Развитие скоростных способностей	2	0	0
12	5	Развитие выносливости	2	0	0
13	5	Развитие гибкости	2	0	0
14	5	Развитие координационных способностей	2	0	0
15	7	Содержание и оформление курсовой работы по ТИМФК	2	0	0
16	7	Формы проведения занятий физическими упражнениями	2	0	0
17	7	Методические основы проведения урока физической культуры	2	0	0
18	7	Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	4	0	0
19	7	Формирование личности занимающихся физическими упражнениями	2	0	0
20	8	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	4	0	0
21	8	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	8	0	0
22	8	Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях	4	0	0
23	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	0	0
24	9	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	4	0	0
25	9	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	2	0	0
Итого			72	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№	№	Наименование занятий	Объем в акад. часах
---	---	----------------------	---------------------

п/п	раздела дисциплины		Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

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. Часть 1 преподается в 3 семестре, часть 2 - в 4 семестре.

В третьем семестре ставится зачет, в четвертом - 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 3 и 4 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 получении 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.